Settembre 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

ARANCINI & SUPPLÌ

Ricchi, saporiti, sfiziosi: 6 golose variazioni sul tema

Un buffet all'aperto

6 ricette e tanta atmosfera per una cena di fine estate

Torta croccante con zucchine a pag. 48

IMPARIAMO A FARE IL PANE!

Inizia una grande scuola in 4 puntate, per apprendere con facilità i segreti dell'arte bianca

www.lacucinaitaliana.it

20009
9 771121 150004

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

Non perderti in un bicchier d'acqua: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori che ti aiuteranno in cucina, nella preparazione dei piatti di tutti i giorni e dei menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

Il gioco più antico del mondo

Ho visto che gli piaceva impastare fin da quando erano piccoli: il Didò (che ai tempi della mia infanzia si chiamava Pongo) aveva la fantastica proprietà di non seccare mai... e di sporcare dappertutto. I miei figli mescolavano insieme i diversi colori fino a trarne una tonalità beige per niente appetibile, ma si divertivano un mondo. Un giorno, molti anni dopo, hanno messo le mani nella farina, materiale più complesso della plastilina: acqua, lievito, sale, un filo di olio, la magia dell'impasto che cresce. Il nostro primo pane casalingo non è stato malvagio e sono bastate due o tre sessioni di panificazione per affinare la tecnica e ottenere pagnotte ben cotte e dal sapore eccellente. Mia figlia più piccola, che è ancora in "zona giochi", si impegna a dare al suo pane forme che qui avrò il pudore di non descrivere.

Sono convinto che il piacere dell'impasto, un lavoro collettivo che facilita la socializzazione e lo stare bene in famiglia, sia stato una delle molle che hanno spinto l'uomo a inventare il pane, qualcosa come 30.000 anni fa (le gallette più antiche sono state rinvenute nel Mugello). Da questo numero, con la scuola di Walter Pedrazzi, impariamo a fare ogni tipo di pane, a partire dai segreti della lievitazione (a pag. 108). Ci divertiremo fino a dicembre.

A proposito di scuole e di figli: si ricomincia. Chi è ancora alle elementari sa che la mensa scolastica è una grande risorsa ma può essere anche un problema: a pag. 26 pubblichiamo la nostra indagine, tra città in cui le mense sono buone e ben organizzate e altre meno. La bella notizia è che anche i genitori oggi hanno qualche strumento di controllo in più. Se con l'idea del ritorno in città dopo le vacanze vi abbiamo rattristato, perdonateci: rimediamo a pag. 76 con una cena (ancora) all'aperto, un buffet di ricette appetitose da organizzare tra amici, per raccontarsi le avventure dell'estate. Anche il secondo tema gastronomico, a pag. 89, ci ricorda che la bella stagione non è ancora terminata. Arancini e supplì, classici sfizi tra Lazio e Sicilia, si prestano a tante deliziose varianti. Noi ne abbiamo preparati sei, a voi il piacere di provarli o di giocare a inventarne di nuovi. In fondo, anche con il riso si possono mettere le mani in pasta.

Paolo Paci

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

PER SENTIRE IL DOPPIO DEL SAPORE TI BASTA METTERNE LA METÀ.

Il sapore intenso del nostro GranFruttato ha un piccolo segreto: proviene da olive sane raccolte in leggero anticipo di maturazione. Certo, la quantità di olio che si estrae è minore, ma ne vale la pena: la quantità di polifenoli* risulta molto più alta di un comune Extra Vergine. Per questo GranFruttato va gustato preferibilmente a crudo, a tutto vantaggio del sapore. GranFruttato Monini. La spremuta di olive per eccellenza.

sommario settembre 2012

70 Ricettario: i dolci

89 Piccole bombe di riso e sapore

76 Un buffet per ritrovare gli amici

29 Educazione alimentare: ma l'estate non è ancora finita

86 Cucina regionale: il bonet

122 Itinerario in Slovenia: tra le sublimi vigne del Collio

illustrazioni Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka

6 menu per settembre

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

FESTA DI MARE

VEGETARIANO

PER UN APERITIVO GOLOSO

PROFUMO DI SPEZIE

INVITO DA GOURMET

SEMPLICITÀ CASALINGA

39 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Alette di pollo marinate allo zenzero e miele ◖	oo	1 ora e 30'			69
Coniglio, prugne e olive ◖	oo	1 ora e 40'			68
Costolette di vitello ai porcini ◖	o	35'			68
Fassone confit, fichi caramellati e sfoglie di pane	ooo	50'	●	15 ore	84
Fegato di vitello e peperoncini verdi ◖	o	15'			102
Frittata di spaghetti e peperoni verdi ▼	o	45'			42
Fritto di maiale e verdure	oo	1 ora			66
Hamburger di manzo al limone ◖	o	15'			101
Petto d'anatra con fichi e semi ◖	o	30'			101
Polpette di tacchino, crudo e patate	oo	1 ora			46
Rognone rosolato con farinata	o	40'			102
Rotoli di carpaccio con spinaci, burrata e pistacchi	oo	30'			106
Scottadito di agnello con fichi e zucchine ◖	o	40'			66
Tagliata di manzo con sedano all'aceto balsamico	o	25'			44

VERDURE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Fajitas con borlotti freschi ▼	o	1 ora			64
Insalata di pomodori diversi ▼ ◖	o	10'			42
Quiche ai pomodori e porri ▼	o	1 ora e 10'			62
Rostiera di patate e melanzane al timo ▼ ◖	o	1 ora e 15'			65
Sandwich di porcino ▼	oo	45'			62
Verdure crude e cotte con vinaigrette all'acciuga ◖	o	1 ora			64
Verdure ripiene con pane alle erbe ▼	oo	1 ora		30'	80

DOLCI & BEVANDE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Biscotti morbidi con uvetta ▼	o	40'			44
Bonbon di riso al cioccolato con salsa vaniglia e lamponi ▼	oo	1 ora e 30'	●	1 ora	93
Bonet ▼	oo	1 ora e 30'	●	2 ore	87
Budino di mandorle dolci e amare con coulis di lamponi	o	50'	●	6 ore	84
Fichi in crosta con gelato ▼	o	25'			42
Gelo di anguria con fichi e meringhette ▼	ooo	45'	●	3 ore	70
Pasticcio dolce di pane e pesche ▼	o	1 ora e 10'	●	3 ore	46
Pesche soffici meringate con salsa di tamarindo ▼	oo	1 ora e 30'			74
Sfogliatine con chicchi e crema di uva ▼	oo	1 ora e 15'			73
Torta paradiso con salsa al Fragolino ▼	oo	1 ora e 15'	●		70
Tortine morbide ai mirtilli e gelato alla grappa ▼	oo	1 ora e 15'	●	1 ora	72
Zuppetta di melone e frutta con gelato allo zenzero ▼	oo	30'		3 ore	72

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno		Ricette speciali		Oggi per domani		Volete assaggiarla con noi?	
o	FACILE	◖	Senza glutine	●	Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)	●	Partecipate al corso di cucina siciliana presso la Scuola de La Cucina Italiana, che inizierà il 5 settembre 2012. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it
oo	MEDIO	▼	Vegetariane				
ooo	PER ESPERTI						

FARE, SCOPRIRE, ASSAGGIARE, ACQUISTARE

le idee settembre 2012

Sempre più in alto! Il vigneto più in quota d'Europa è stato impiantato sulle Dolomiti: a Cortina d'Ampezzo, a 1350 metri. Tre settori da 972 metri quadrati ciascuno in cui sono state messe a dimora 4630 barbatelle di palava, manzoni bianco, petit rouge e andrè. Per la prima vendemmia bisognerà aspettare ancora qualche anno. www.vignetocortina.it

A partire da questa vendemmia, chi fa vino con uva di coltivazione bio, seguendo rigorose norme di produzione dettate dalla UE (regolamento di esecuzione 203/2012), può applicare sulle sue etichette la dicitura "Vino biologico". http://ec.europa.eu

Un vigneto in città. Succede a Siena dove nell'Orto de' Pecci (un tempo orto dell'ospedale psichiatrico) è appena nato il "Vigneto della biodiversità autoctona". Ospita le barbatelle di antichi e rari vitigni come grottesco, tenerone, mammolo, salamandra, ritrovati e riscoperti negli angoli più nascosti e nei giardini privati della città antica. Il progetto, che sarà completato nel 2014, prevede anche la vinificazione. www.siennanews.it

HO ADOTTATO UN BEL VIGNETO

Potature, spollonature, cimature, diradamenti... Di quante cure ha bisogno una vite! Senza contare il lavoro della terra e la vinificazione. Ma anche senza troppa fatica, si può mettere in tavola una bottiglia e dire "è vino delle mie viti". Basta adottarle. Si versa una quota, le si va ogni tanto a visitare, alla vendemmia ci si presenta con un paio di cesoie (queste sono di Fiskars, 31,50 euro) e il gioco è fatto! Si a ttano viti in tutta Italia a tutti i prezzi, da cento a oltre mille euro. Qualche indirizzo per info: in Puglia, http://talk.terrajovia.it; in Toscana, www.maremmavignamia.com; in Veneto, www.stradadelvinosoave.com

foto TipsImages

Per realizzare il superuovo che rimbalza bisogna tenerlo immerso in aceto per almeno due giorni.

Esperimenti pop-up in cucina, di Agostino Traini. Editoriale Scienza, 9,90 euro. www.editorialescienza.it

UN LIBRO POP-UP

Magichimica in cucina

Le uova rimbalzano, i chicchi di uva galleggiano, i cavoli diventano gialli e blu, i bicchieri cantano e le bottiglie eruttano come vulcani. Ecco che la nostra cucina si è trasformata in un laboratorio un po' pazzo e gli scienziati siamo noi e i nostri figli, alle prese con provette e alambicchi che in realtà sono pentole e bacinelle. Anche le reazioni chimiche più elementari, ottenute con prodotti e reagenti (aceto, sale, zucchero) presenti in qualsiasi cucina, possono dare risultati sorprendenti: ce lo insegnano le pagine intagliate del libro *Esperimenti pop-up in cucina*, dove compaiono in altorilievo sei laboratori in cui si realizzano gli esperimenti di "magichimica". Ricette semplici e divertenti, da *non* mangiare.

GATTO CI COVA

Vuote, mostrano un enigmatico incrocio di linee a spirale. Piene di latte o caffè, rivelano il loro segreto: poetiche forme di animali. Sono le tazze per colazione "Hidden Animal Cereal Bowls", create dalla designer francese Géraldine de Béco: con grande abilità scolpisce all'interno figure di gatti, volpi, colombe in negativo. Costano 250 euro l'una. www.bernardaud.fr

UOVA IN MICROONDE

La gallina ha fatto l'uovo

Ogni gallina, si sa, custodisce gelosamente le sue uova. Anche quando vanno nel microonde. E fa bene: le uova messe a cuocere intere rischiano di esplodere. Per questo sono nati i cuociuova, come "Cocò" di Excélsa. Un po' di acqua sul fondo, si chiude e in 2 minuti l'uovo è à la coque, in 4 è sodo. Costa 6,20 euro per 1 uovo, 8,40 euro per 3 uova. www.excelsa.it

PESCE FUORI E DENTRO

È un bel pescione simpatico, ha le pinne, la coda e le squame e il sorriso dell'eroe del cartoon *Nemo*. Il contenitore "Pratika" di Silikomart per cuocere il pesce è in silicone, facile da pulire, e ciente in cottura. In versione grigia o trasparente, misura 41x19,5x9 h cm. Va in forno tradizionale e in microonde. Costa 27,90 euro. www.silikomart.net

foto Riccardo Lettieri

ORDINE TRA I FORNELLI

La pigra Linda salvaspazio

Costruita in resine, vetro e legno di quercia, "Lazy Linda" poggia su una base rotante, per un utilizzo davvero ergonomico.

Lo spazio in cucina sembra non bastare mai. Un po' d'ordine e razionalità li porta "Lazy Linda", geniale portatutto inventato da Simon Wilkinson per risolvere la confusione (anche mentale) che si crea tra i fornelli. Per avere sempre a portata di mano mestoli, spezie e dosatori, il designer inglese ha studiato un recipiente su due livelli, che in pochissimi centimetri riesce a contenere tutti gli oggetti indispensabili in cucina. Disegnato per l'azienda olandese Royal VKB, "Lazy Linda" è disponibile in due versioni: bianco e grigio scuro. Costa 99 euro.
www.royalvkb.com

PRANZO IN CASCINA

L'azienda agricola Borgoluce, a Susegana di Treviso, è una "fabbrica" di cose buone: dai suoi 1200 ettari vengono carni e salumi, latticini (anche di bufala) e farine, vini (Prosecco) e olio extravergine. Tutti questi prodotti ora riforniscono la nuova Agri-osteria Borgoluce. In ambienti tra rustico e design contemporaneo, lo chef Jonny Rui propone menu che coniugano leggerezza e sapori del territorio. Dal mercoledì a domenica
www.osteriaborgoluce.it

L'ENO-AGENDA

9 settembre
Benvenuta Vendemmia
Nelle aziende delle cantine socie del "Movimento Turismo del Vino" di tutta Italia si può partecipare alla vendemmia e seguire le lavorazioni dell'arrivo dell'uva in cantina.
www.movimentoturismovino.it

13-16 settembre
Uva delle Terre di Faenza
A Riolo Terme 61ª edizione della sagra dell'Uva: quattro giorni di eventi enologici e culturali.
www.terredifaenza.it

15-16 settembre
Grasparossa!
Un weekend alla scoperta del Lambrusco Grasparossa di Castelvetro (Modena).
www.castelvetrovita.it

80 ANNI DI CAMPARI

Scuola di cocktail con Depero

La bottiglietta del primo aperitivo monodose italiano, una delle icone del design pubblicitario, fu ideata da Fortunato Depero e realizzata dalla Vetreria Bordoni nel 1932: oggi il Camparisoda compie dunque 80 anni e festeggia con una nuova veste (sempre in forma troncoconica), una mostra (alla Galleria Campari, a Sesto San Giovanni, fino al 21 dicembre) e soprattutto con l'inaugurazione dei corsi per preparare cocktail e aperitivi, aperti al pubblico degli appassionati. I corsi iniziano il 17 settembre, presso la nuovissima Campari Academy, nella sede storica dell'azienda, in via Sacchetti a Sesto San Giovanni (zona stazione).
www.campariacademy.it

foto Arcangelo Piai

"Smart", in acciaio e ABS, costa 192 euro. www.pezzani.eu

"Chariot" di Casamania, 1415 euro, design Gamfratesi, in metallo e fibra di legno laccata. www.casamania.it

"Block", design Simon Legald, 220 euro, in frassino e acciaio, di Normann Copenhagen. www.normann-copenhagen.com

VIVANDE SU QUATTRO RUOTE

Carrelli che passione!

Parlano di pranzi e cene di ogni tempo e hanno un vivace mercato di modernariato. Fra i più rari c'è quello progettato da Carl Auböck nel 1952: struttura in ferro laccata, ruote in legno e piani in vimini intrecciato, in produzione soltanto per un anno. Nel 1936 fu Alvar Aalto per primo a dotare il suo "Paimo" di ruote molto grandi: diametro 60 cm! Nel 1960 per i cucinini sempre più piccoli l'azienda tedesca Bremshey & co. creò il mitico "Dinett", in acciaio e plastica: si piegava al centro riducendosi a qualche centimetro di spessore. Tappe della storia dei carrelli da portata, che il design contemporaneo ama citare. Così oggi "Block" (a sinistra) ricorda l'essenzialità del progetto di Carl Auböck; "Chariot" (al centro), di Casamania, gareggia in ruote con "Paimo", mentre "Smart" (a destra), di Pezzani, si fa in tre per occupare poco spazio. Come il vecchio "Dinett".

POMI D'ORO

I galeoni spagnoli che nel Cinquecento incrociavano l'Atlantico erano carichi soprattutto d'oro. E dorati erano i primi "pomi d'oro" sbarcati in Europa dal Nuovo Mondo. Di un bel giallo brillante sono anche i datterini di "Così Com'è" (Finagricola), antica varietà coltivata nella Piana del Sele. In versione al naturale o in succo, si usano crudi o cotti e illuminano qualsiasi pietanza. Si comprano a 1,89 euro su www.cosicome.eu

UN NUOVO LOCALE A MILANO

Il piacere del cibo va in vetrina

Freschissimo di apertura, è ristorante, bar, enoteca, emporio... Drogheria Plinio nasce intorno a una semplice idea: il cibo come cultura e piacere della convivialità. Al 6 di via Plinio, aperto dalle 8 alle 23, offre dalla prima colazione alla cena, un'area emporio con prodotti di alta qualità, un calendario di incontri con piccoli e grandi produttori, corsi di cucina, degustazioni guidate. Tra i partner c'è Ballarini, che mette a disposizione della cucina (e degli ospiti) le sue pentole professionali.

IN AGENDA

25-30 settembre
Cous cous fest
A San Vito Lo Capo (TP), Festival dell'integrazione culturale. Ne è simbolo il cuscus, protagonista gastronomico dell'evento.
www.couscousfest.it

27-30 settembre
I primi d'Italia
Foligno diventa la capitale dei primi piatti: risi, paste, polente e zuppe, creative e tradizionali.
www.iprimiditalia.it

30 settembre
Dalla terra alla tavola
Porte aperte nelle fattorie didattiche della Lombardia. Tema: "Dalla terra alla tavola", per scoprire che percorso hanno fatto gli alimenti che arrivano nei nostri piatti.
www.buonalombardia.it

foto Jeppe Sorensen, Riccardo Lettieri

STRUMENTI
IN CUCINA

È sempre tempo di grigliate

Anche se l'estate è quasi finita, si può organizzare una gustosa cena a base di carne o pesce, verdure e frutta passati al grill. Con gli strumenti adeguati e con la giusta tecnica. Semplice e rigorosa

Le piastre, antiaderenti, sono reversibili: un lato è rigato, mentre l'altro ha una superficie liscia adatta ai cibi più delicati.

COTTURA DELICATA
Philips

La griglia è inclinata per scolare il grasso in un vassoio incorporato, diminuendo odore e fumo. Dotata di un coperchio in vetro che, trattenendo il vapore all'interno, rende più delicata la cottura. Modello: HD6322 Viva Collection. Prezzo: € 87,90. www.philips.it

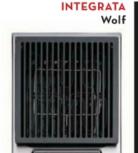
Il termostato regolabile ha diverse impostazioni di temperatura, da 70 °C a 230 °C: oltre a garantire risultati perfetti con ogni tipo di cibo, è anche ideale come scaldavivande.

QUASI BARBECUE
Risolì

In alluminio pressofuso, è di grandi dimensioni: cm 54x26. Posizionata su due fornelli o sul fuoco da pesciera, permette di cuocere anche grandi pesci. La particolare inclinazione permette il defluire dei grassi lontano dal cibo. Modello: Cosmodue. Prezzo: € 127. www.risoli.com

PRESA SICURA
Fissler

La superficie Novogrill ha effetto grill con ottima distribuzione dei grassi. Il fondo CookStar è adatto a tutti i piani cottura, anche quelli a induzione. La forma del manico ripara dalle scottature. Modello: Crispy Steelux Comfort. Prezzo: € 73. www.fissler-italia.it

INTEGRATA
Wolf

Il grill elettrico da incasso della Wolf è di facile pulizia grazie alle due piastre, poste sotto la resistenza, e l'ampia vasca di raccolta grasso, entrambe in porcellana e lavabili in lavastoviglie. Ha due elementi riscaldanti da 1400 W. Modello: ICBIG15/S. Prezzo: € 1900. www.frigo2000.net

CONVIVIALE
Termozeta

Con la sua ampia superficie, in alluminio, è perfetta per una cena tra amici. Grazie al termostato removibile è possibile portarla direttamente in tavola. Ha maniglie termoisolate e una pratica vaschetta raccogligrasso. Modello: Gran Galà. Prezzo: € 39,90 www.termozeta.com

TUTTO IL MENU
Ballarini

Piastra, per cotture alla griglia, in alluminio ad alto spessore, ideale per cucinare grigliate di carne, pesce, verdura e frutta anche in grandi quantità, grazie alla cottura possibile su due fuochi. Facile da riporre in dispensa. Modello: Grigliatona. Prezzo: € 61,30. www.ballarini.it

NON SOLO ALL'APERTO

La bella stagione è agli sgoccioli, ma si ha ancora voglia di grigliate. È possibile con i grill da utilizzare sul fornello, a incasso o elettrici, da portare anche in tavola. Ancor più importante degli strumenti è però la qualità del cibo: carne morbida e di taglio perfetto, pesce freschissimo, gamberi e scampi che sanno di mare, verdura e frutta sode e polpose. Fondamentale è la temperatura: per cibi a cottura prolungata, deve essere alta inizialmente, poi va abbassata per permettere la cottura ideale senza bruciacchiature. Prima e dopo la cottura, una marinata profumata di erbe e spezie o una salsa, magari piccantina, completano il piatto, rendendolo importante e degno di una serata tra amici gourmet.

CON INDICATORE
Tefal

Metà grill, metà planchaThermo-Spot®. Alla temperatura impostata per la cottura l'indicatore diventa rosso per cucinare nelle condizioni ottimali. Termostato regolabile fino a 230 °C. Modello: Duo. Prezzo: € 93,90. www.tefal.it

Oggi a scuola ho mangiato...

Bene, anzi, malissimo! La qualità delle mense scolastiche in Italia è diseguale. Ottimi voti a Roma e Torino, problemi a Milano. Intanto i genitori si organizzano, e vigilano sulla bontà dei prodotti

TESTO LISA NIZZO

Iscrivo mio figlio al tempo pieno o lo riporto a casa per pranzo? A scuola mangerà troppo o troppo poco? Bene o male? Sono queste le prime preoccupazioni dei genitori quando iscrivono i figli a scuola. Memori forse del vecchio modello di mensa scolastica (che si chiamava "refezione") e delle gare a far rotolare, non visti dalle maestre, i cibi sgraditi sotto il tavolo. Un'indagine Sodexo a fine 2011 però ha stabilito che, una volta provata l'esperienza, per l'80% le mamme si dichiarano soddisfatte del servizio.

Prodotti Dop e Igp: ma i bambini apprezzano?

L'attenzione verso un'alimentazione più genuina ed equilibrata, in effetti, è molto cresciuta: il Ministero della Salute incentiva l'utilizzo di prodotti Dop e Igp, stagionali e a filiera corta, e promuove la cucina etnica per soddisfare tutti i palati. Al Ministero dell'Istruzione invece, consapevoli del fatto che il 23,6% dei bambini risulta sovrappeso e il 12,3% obeso, si punta sull'educazione alimentare e sull'equilibrio nutrizionale. Ma non basta: il problema è l'appetibilità: se nelle mense si riescono a cucinare piatti sani, che non vengono però apprezzati dai bambini e

A sinistra
Una mensa scolastica. Il consumo di verdura e frutta fresca è incentivato dal Ministero della Salute.
A destra
Un orto scolastico. Dopo aver coltivato, i bambini mangiano più volentieri frutta e verdura.

quindi finiscono nella spazzatura, il castello non regge. Gli ultimi dati arrivano dalle scuole milanesi, dove il 40% dei cibi serviti a mensa viene buttato, anche se qualcosa si riesce a riciclare: 128 mense scolastiche nel 2011 hanno aderito al programma Siticibo del Banco Alimentare, per il recupero degli alimenti cucinati in eccesso.

Verdure crude al posto delle patatine fritte
Quindi nelle mense scolastiche si mangia male? La questione è più complessa, ci fa capire Giorgio Donegani, alimentarista e presidente della fondazione Food Education Italy: "Si citano sempre le alte percentuali di scarti, ma spesso la qualità reale del pasto è superiore a quella percepita dai bambini. Se offro loro delle patatine fritte, probabilmente non avrò scarti ma la qualità nutrizionale del pasto sarà pessima". La sua fondazione ha fatto un esperimento in una scuola nella provincia di Varese, dove l'82% delle verdure veniva buttato. Sono state servite verdure crude (insalata, carote, finocchi) come antipasto, sfruttando il fatto che i bambini arrivavano a tavola affamati, e in tre mesi il consumo di verdura è aumentato del 20%. "Abbiamo constatato che i bambini mangiavano più volentieri la verdura anche a casa", aggiunge Donegani.

Fagioli americani, tonno africano
Ma come fanno i genitori a controllare le mense? Da alcuni anni i comuni hanno istituito le Commissioni Mensa, gruppi di controllo in cui alcuni volontari (genitori o docenti) verificano di persona la qualità dei pasti serviti nelle scuole e, se riscontrano incongruenze, possono intervenire segnalando i problemi e proporre cambiamenti. Il controllo non avviene solo sul cibo ma anche sull'ambiente: la mensa dovrebbe essere accogliente e chi serve il pasto ai bimbi dovrebbe essere in grado di relazionarsi con loro in modo gradevole e professionale. Emblematico il caso di Milano dove, fino a qualche tempo fa, le lamentele per il servizio mensa fornito dall'azienda municipalizzata Milano Ristorazione non si contavano: alcuni genitori hanno creato il sito www.pappa-mi.it per condividere in tempo reale le inefficienze legate al servizio. Tra le lamentele dei genitori, poi raccolte in un voluminoso fascicolo dal Codacons, "cibi scotti e stopposi", pesce e legumi importati da fornitori di paesi non comunitari, come i "fagioli borlotti del Canada" e il "tonno della Costa d'Avorio". Nel mirino persino la pizza "di qualità scadente". C'è anche, è doveroso dirlo, il rovescio della medaglia. Genitori che, pur potendo, si rifiutano di pagare il servizio mensa (a Milano 5000 morosi su 80 mila utenti) e richieste di menu speciali, da parte delle famiglie, a volte del tutto insensate: "Ho visto con i miei occhi", racconta ancora Giorgio Donegani, "un certificato medico su cui c'era scritto *allergico ai ravioli*".
Se Milano è ancora nell'occhio del ciclone, altre grandi città, come Roma e Torino, riescono a dare servizi di qualità, grazie soprattutto ai criteri di selezione delle aziende fornitrici. Le Linee Guida sulla ristorazione scolastica del Ministero della Salute, a questo proposito, sono molto precise e basterebbe che i comuni seguissero queste indicazioni per creare dei capitolati all'insegna dell'efficienza.

E a un certo punto arrivano i NAS
Tra i punti indicati dal Ministero c'è anche l'attenzione ambientale: è così che alcuni comuni si stanno impegnando per diminuire la quantità di rifiuti da smaltire. Fino a oggi nelle grandi città si servivano vaschette monoporzione in plastica, ma con il nuovo anno scolastico a Napoli si prevede di attivare il servizio di "scodellamento" e a Milano si provvederà sostituendo la plastica usa e getta con l'acciaio inox, lavabile.
Tra le varie preoccupazioni dei genitori c'è quella che riguarda la materia prima: molte scuole, per evitare che nel piatto dei bimbi finiscano pesticidi e affini, si affidano a ingredienti biologici. A Roma ci credono fermamente: il 70% dei cibi serviti nelle mense scolastiche è biologico ed è stato calcolato che questa scelta ha influito sul costo medio di ogni pasto solo per l'1,5% in più.
Sempre in tema di sicurezza, bisogna rilevare che i controlli dei NAS sono frequenti nelle mense italiane e che spesso le irregolarità riguardano la non aderenza fra ciò che è scritto nei capitolati e ciò che viene realmente dato ai bambini. Nel 2011 il vicecomandante dei NAS Antonio Amoroso ha affermato: "Spesso la commercializzazione di cibo non idoneo non è un fatto voluto, ma causato da ignoranza, disinteresse o cattiva formazione". Trattandosi dei nostri figli, non sembrano attenuanti.
Se poi davvero avete la sensazione che vostro figlio a scuola mangi male, potete sempre suggerirgli di fotografare il suo pasto e spedire la foto al blog NeverSeconds di Martha Payne, una bambina scozzese di 9 anni diventata nota sul web per postare quotidianamente le (scarse) porzioni di cibo che la scuola le propina. La sua iniziativa è piaciuta così tanto che alla bimba arrivano foto di vassoietti da tutto il mondo.

TUTTI A LEZIONE NELL'ORTO

Dal 2009 è stato lanciato il programma Frutta nelle Scuole, con l'obiettivo di incentivare il consumo di frutta e verdura tra i bambini dai 6 agli 11 anni, scegliere consapevolmente cosa mangiare, promuovere la conoscenza delle produzioni ortofrutticole nazionali. Nell'anno scolastico 2011/12 sono stati coinvolti 950 mila studenti e i risultati sono stati abbastanza positivi: il 65% dei bambini ha dichiarato di aver capito che la frutta fa bene e di averne aumentato il consumo quotidiano. I bambini hanno avuto la possibilità di visitare fattorie e aziende agricole e, in certi casi, di creare piccoli orti scolastici: attività che, secondo l'85% dei maestri, sono servite a incrementare tra i bambini il consumo di frutta e verdura.

foto Contrasto, GettyImages

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Ma l'estate non è ancora finita

Tristi per il rientro in città? Mangiateci sopra! Perché curare l'alimentazione è il modo migliore per mantenere i benefici delle vacanze. E il cibo giusto predispone al buonumore. Provateci con frutta, latte, cioccolato... e molto movimento

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

foto Istockphoto

5 ALIMENTI SUPER PER LA RIPRESA

L'UVA
Recenti ricerche la indicano come il frutto ideale per sostenere le fatiche della ripresa: giustamente energetica, contiene sali minerali come potassio, magnesio e silicio e grazie ai suoi antiossidanti aiuta a mantenere i benefici dell'estate.

IL POMODORO
Anche nella forma dei suoi derivati (concentrato, pelati, passata) si rivela preziosissimo grazie alla ricchezza in licopene, antiossidante tra i più potenti, e all'ottimo contenuto di sali minerali "antifatica", primo tra tutti il potassio.

LA FRUTTA A GUSCIO
Mandorle, nocciole, noci, pistacchi... in questo periodo si rivelano un aiuto portentoso, grazie non soltanto al contenuto di sali minerali, ma soprattutto alla ricchezza di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi. La razione giusta? Tre/quattro semi o una manciatina di pistacchi (30 g) al giorno.

IL PEPERONCINO
Il gusto piccante dovuto alla capsicina è di per sé un pungolo ad affrontare la vita con grinta, ma, al di là di questo, favorisce la produzione di endorfine da parte dell'organismo, che così ritrova la capacità di rilassarsi e combattere l'ansia del rientro.

LA SARDINA
Gli omega 3 di cui è ricca sono impareggiabili nel sostenere il buonumore. In più, questa sorta di integratore naturale contiene il famoso coenzima Q10, oltre a ferro e proteine dei quali l'organismo ha bisogno per mantenersi tonico.

5 ALIMENTI DA MODERARE

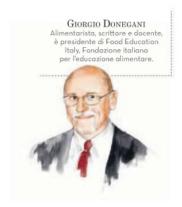
LE FRITTURE
Già è dura la ripresa, perché renderla ancora più "pesante" con fritti difficili da digerire? L'efficienza dello stomaco e la facile digestione sono elementi che contribuiscono grandemente a quel senso di benessere che aiuta ad affrontare ogni difficoltà e ogni periodo.

IL CAFFÈ
Certo, funge da stimolante, ma per chi si trova in uno stato di ansia da rientro, può anche peggiorare la situazione. L'ideale è riservarne il consumo a quei momenti della giornata (tipicamente il primo pomeriggio) quando il fisico ha davvero bisogno di sprint.

LA CARNE ROSSA
Pur essendo ottima fonte di proteine e ferro, non va consumata in modo esagerato perché produce scorie che appesantiscono il lavoro dei reni, e secondo alcuni studi può anche incentivare quell'aggressività che è alla base del malumore.

I CIBI INDUSTRIALI RICCHI DI ADDITIVI
Se è vero che l'industria mette a disposizione ottimi prodotti con un alto contenuto di servizio, è anche vero che molti altri traboccano di additivi che è bene evitare. In particolare, per i bambini è assodato che alcuni coloranti (arancioni, gialli e rossi) possono incidere negativamente sulla loro capacità di attenzione.

GLI ALCOLICI
Il vino e la birra devono essere un piacere per il palato, da centellinare con moderazione. Cercare conforto spirituale nell'alcol, invece, non è mai cosa buona e nemmeno salutare. Tanto più che in genere gli effetti euforizzanti lasciano poi spazio a sensazioni di insofferenza e insoddisfazione.

GIORGIO DONEGANI
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Rientro dalle ferie: traffico, lavoro, stress metropolitano. La ripresa è un duro trauma, i vantaggi del riposo estivo rischiano di evaporare in un attimo. E allora… mangiamoci sopra! Ma nel modo giusto, per contrastare malumore e fatica e prolungare i benefici delle vacanze.

Partire col piede giusto
Per prima cosa è necessario ritrovare dei ritmi che permettano di accordare felicemente le esigenze del lavoro con quelle del fisico. Una buona prima colazione è fondamentale: se durante le vacanze il pasto del mattino è un piacere irrinunciabile, lo deve rimanere anche con la ripresa del lavoro. Vietati cappuccino e brioche al bar e, a maggior ragione, il caffè bevuto al volo prima di uscire di casa: una colazione "mordi e fuggi" non fa altro che aggravare le difficoltà del rientro. Già provato dalla ripresa dell'attività lavorativa, il fisico deve essere sostenuto subito, all'inizio della giornata, con un vero pasto che compensi il digiuno notturno e aiuti a rilassare la mente. Non ci vuole molto: basta la classica colazione mediterranea composta da una porzione di latte o yogurt, cereali o fette biscottate con miele e marmellata, un frutto o una spremuta.

Buoni ritmi
Una prima colazione adeguata aiuterà anche a mantenere leggero il pranzo e a equilibrare l'intera giornata alimentare. Infatti, se è importante dare all'organismo tutta l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno al mattino, è altrettanto essenziale non appesantirlo durante la giornata: un pranzo leggero da 700 calorie, con ridotte porzioni di pasta e molte verdure, e una cena ancora più leggera da circa 600 calorie, puntata su alimenti proteici (soprattutto carne e pesce) basteranno a garantire i nutrienti necessari. Degli spuntini a base di frutta, al mattino e al pomeriggio, costituiscono l'integrazione ideale ogni volta che se ne sente l'esigenza.

Mantenersi belle
Specchio delle mie brame… chi è la più pallida stamane? Non è da sottovalutare: uno specchio che restituisce di primo mattino un aspetto rilassato e ancora ben colorito è già un'iniezione di buonumore. In effetti la tintarella è un po' il simbolo della vacanza e per mantenerla a lungo la parola d'ordine è "idratazione", perché una pelle secca e malnutrita si schiarisce rapidamente. È importante garantire un giusto apporto idrico in due modi: dall'interno, bevendo molta acqua durante la giornata e seguendo un'alimentazione ricca di vitamine e sali minerali (frutta fresca e verdura); dall'esterno, utilizzando prodotti idratanti ed emollienti. Anche i capelli, lontani dall'inquinamento cittadino, hanno tratto vantaggio dalla vacanza. Tuttavia, l'acqua di mare, il sole, il vento, il cloro della piscina, i lavaggi frequenti possono averli danneggiati. Considerando che è in arrivo l'autunno, periodo di "ricambio", è bene iniziare da subito ad aiutarli un po', in modo da non ritrovarsi poi con problemi di fragilità. La cosa migliore è adottare una dieta ricca di vitamina C, vitamina E, carotene e selenio. Queste sostanze combattono l'ossidazione dei tessuti e si trovano soprattutto negli alimenti vegetali consumati a crudo. Anche la metionina, presente in alimenti quali il latte e la carne, è una sostanza che aiuta a rendere più forte ed elastica la struttura dei capelli.

Via le tossine
Nella scelta degli alimenti "post vacanza" si dovranno poi privilegiare quelli capaci di abbinare la più alta "densità nutritiva" con la minor "densità calorica", vale a dire i cibi capaci di apportare grandi quantità di principi utili all'organismo (in particolare fattori vitaminici, salini e antiossidanti) senza alzare troppo il tetto calorico. Menu freschi e all'insegna della leggerezza insomma, e ancora una volta verdura e frutta sono i veri assi nella manica. Ma non basta, al contempo si dovrà tener d'occhio anche l'esigenza di depurare il fisico dalle tossine accumulate durante il periodo di vacanza: bere molto è necessario, evitando accuratamente gli alcolici almeno fino a quando si sarà recuperato un buon equilibrio psicofisico.

Movimento!
Le camminate in montagna e le nuotate al mare non devono diventare un piacevole ricordo! Anche costretti dai ritmi del lavoro, è indispensabile sforzarsi di continuare l'attività fisica: passeggiate, un po' di corsa, un salto in piscina o sui campi da tennis. Il moto tonificherà i muscoli e aiuterà l'organismo a ossigenarsi in modo corretto per sopportare meglio fatica e stress. Un consiglio a chi nelle vacanze ha visto con soddisfazione assottigliarsi di qualche centimetro il girovita: non torturatevi con gli esercizi per gli addominali: non servono a bruciare la pancetta. Semmai garantiscono una buona tonicità muscolare, ma soltanto una costante attività di tipo aerobico (come andare in bicicletta o, semplicemente, camminare) serve veramente a eliminare il grasso.

CIOCCOLATO PER RIPRENDERE LE LEZIONI

Soprattutto i bambini, al rientro delle vacanze, dopo mesi passati a giocare in libertà, sono i più soggetti alla tristezza della ripresa. Per tenerli su, ancor più nello spirito che nel fisico, occorre puntare su quegli alimenti che la scienza individua come veri e propri tonici antistress e attivatori del buonumore. Il cioccolato primo tra tutti: facilita la produzione cerebrale di endorfine (sostanze che inducono serenità) e contiene specifici composti antidepressivi. La dose giusta? 30-40 g al giorno, magari con un bello yogurt che, grazie al contenuto di calcio, è utile per calmare l'ansia che spesso accompagna la ripresa scolastica. Senza dimenticare che anche il tuorlo d'uovo è una preziosa fonte di sostanze (triptofano e fosfolipidi) utili per la funzionalità delle cellule nervose. Può essere il momento di riscoprire lo zabaione (in versione analcolica se si fa cuocere a lungo).

Piacevolmente, prima di cena

Un calice di vino, un cocktail, qualche salatino. Per servirli con elegante naturalezza bastano una brocca, i bicchieri giusti, un paio di ciotoline. Per un aperitivo che scaldi l'atmosfera. Senza compromettere l'appetito

STYLING CRISTINA MERCALDO FOTO ALVISE SILENZI

Nella pagina precedente
Da sinistra.
Secchiello per il ghiaccio (Alessi, € 79) e calici per vino "Bernadotte" (Villeroy & Boch, € 17,90 cad.). Sottobicchieri in legno (Sagaform, € 14) e cavatappi (Normann Copenhagen, € 20). Ciotola (con olive) in ceramica (Alessi, € 30) e forchettine di legno (Coin Casa, vendute a € 6,90 con un piatto). Ciotola (con salatini) in legno di balsa (Coin Casa, € 4,90 il set di 6) e vassoietto (con arachidi) in legno (in vendita da Jannelli & Volpi, € 31).

Un calice di vino, qualche salatino, una ciotola di olive. Basta poco per stuzzicare l'appetito degli ospiti e metterli a loro agio, prima che tutti siano arrivati e la cena venga servita. L'aperitivo è percepito normalmente come un momento da bar, eppure il 54% degli italiani in età adulta si dichiara in grado di organizzarne uno a casa. Il 62% di chi vi partecipa, secondo una recente inchiesta del marchio Sanbitter, dice di impegnarsi in conversazioni frivole, il 41% si spende in battute umoristiche e il 28% ha maliziosamente confessato di considerarlo un'ottima occasione per sparlare di chi è assente. Poi, quando l'atmosfera si è scaldata, tutti a tavola. Un italiano su tre teme di doversi sedere vicino a persone che non conosce e che la cena trascorra in un imbarazzante silenzio. Ma al 42% degli intervistati non spiacerebbe sedere accanto a... Mario Monti, pur non conoscendolo. Perché? Per chiedergli consigli sul budget familiare!

A destra
Da sinistra.
Bicchiere in vetro bianco (CoinCasa, € 2,90). Tovaglioli di carta e brocca (Zara Home, prezzo su richiesta). Ciotola in ceramica "Gustito" (Tescoma, € 2,90). Calice "Allegorie Bourgogne" con stelo lungo e calice "Bernadotte" con stelo ad anello (Villeroy & Boch, rispett. € 13,90 e € 17,90). Bicchiere per acqua (Villeroy & Boch, € 17,90).

In questa pagina
Piatti a foglia in silicone (da Jannelli & Volpi, € 54 la conf. di 4). Ciotole con limone e con salsa rossa (Iittala, € 37 entrambe, vendute in set di 3). Ciotola tonda (MV% Ceramics Design, € 19,50). Bicchieri "Bernadotte Old fashioned" (Villeroy & Boch, € 17,90 cad.).

Si ringrazia per l'ospitalità U Barba, via Decembrio 33, Milano, www.ubarba.it

le ricette

settembre 2012

sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

foto Riccardo Lettieri

RAPIDO

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Frittata di spaghetti e peperoni verdi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

400 g peperoni verdi puliti
280 g spaghettini
100 g latte
6 uova grandi
grana grattugiato
alloro
olio extravergine di oliva - sale

Portate a bollore una pentola di acqua con 2 foglie di alloro e salatela.
Tagliate i peperoni a striscioline sottili.
Versate nell'acqua gli spaghettini e i peperoni e lessateli insieme per 4'.
Scolateli, eliminate l'alloro e conditeli con 2 cucchiai di olio.
Battete le uova con 2 cucchiaiate abbondanti di grana, il latte, un pizzico di sale e mescolatele con gli spaghetti e i peperoni.
Ungete una teglia antiaderente (ø 24 cm) e versatevi gli spaghetti. Infornate a 200 °C per 10', coprendo la frittata con un disco di carta da forno per non farla scurire e asciugare troppo. Eliminate la carta e portate a cottura in altri 15'.

Insalata di pomodori diversi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **10 minuti** **Vegetariana senza glutine**

300 g pomodori perini
300 g pomodori costoluti verdi
300 g pomodori costoluti rossi
200 g pomodorini tondi e ovali
50 g olio extravergine di oliva
maggiorana fresca - sale

Mettete l'olio in una tazza con un pizzicone di foglie di maggiorana e uno di sale.
Lavate accuratamente i pomodori e asciugateli.
Tagliate i pomodori costoluti a spicchi, i perini a rondelle e i pomodorini a metà.
Condite i pomodori con l'olio alla maggiorana.
Lo chef dice che questa insalata può servire anche per condire una pasta, calda o fredda, per preparare delle bruschette e infine, frullata e insaporita a piacere con pepe o peperoncino, per accompagnare carni alla griglia.

Fichi in crosta con gelato

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

500 g 12 fichi
400 g gelato allo yogurt
260 g pasta sfoglia stesa rettangolare
1 uovo
mandorle a lamelle

Pelate i fichi e incideteli a croce fino circa a metà altezza partendo dal picciolo.
Ritagliate la pasta sfoglia in 12 quadrati, spennellateli con l'uovo battuto, spolverizzateli di mandorle; mettete al centro di ogni quadrato un fico e avvolgetelo con la pasta, senza richiuderla completamente.
Appoggiateli su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 10' circa.
Sfornate i fichi, lasciateli intiepidire e serviteli con il gelato allo yogurt.
Lo chef dice che i fichi devono essere maturi, ma ancora ben sodi, altrimenti rischiano di disfarsi in cottura.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in 60 minuti seguendo questa successione: preparate i dolcini di fichi e infornateli. Intanto lessate gli spaghetti e preparate la frittata. Sfornate i fichi e infornate la frittata. Preparate l'insalata di pomodori. Togliete il gelato dal congelatore perché torni cremoso.

Piattino e ciotolina
Ilaria Benzoni

10
minuti
Insalata
di pomodori diversi
25
minuti
Fichi in crosta
con gelato
45
minuti
Frittata di spaghetti
e peperoni verdi

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Insalata di porcini e frutta secca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **200 g porcini**
- **160 g insalatine miste pulite**
- **BBMix Ventura (mandorle, noci, semi di zucca, pomodori secchi)**
- **aglio - basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mescolate 50 g di olio con un cucchiaio di BBMix, una fettina di aglio, che poi andrà eliminata, alcune foglie di basilico a filetti e un pizzico di sale.
Pulite i porcini con un panno umido; eliminate la parte finale del gambo e affettateli.
Disponete nel piatto le insalatine, completate con i porcini affettati, condite con l'olio aromatizzato, mescolate delicatamente e servite.
Lo chef dice che i porcini da mangiare crudi devono essere piccoli, sodi e freschissimi.

Tagliata di manzo con sedano all'aceto balsamico

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **600 g 2 entrecôte di manzo**
- **400 g sedano**
- **timo**
- **aceto balsamico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tritate le foglioline di un bel ciuffo di timo, cospargetele sulla carne, copritela e mettetela in frigorifero.
Eliminate i filamenti del sedano, tagliatelo a striscioline e mettetelo a bagno in acqua e ghiaccio.
Scaldate la griglia a fuoco alto, poi cuocete la carne, leggermente unta di olio, per 1' per lato; abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 2' per lato, se volete una carne molto al sangue; per 2-4', se la preferite a cottura media. Salatela e pepatela a fine cottura.
Scolate il sedano, asciugatelo, conditelo con 2 cucchiai di olio e uno di aceto balsamico e servitelo con l'entrecôte affettata (tagliata).
Lo chef dice che l'entrecôte, in italiano fracosta, è la costata disossata del bovino adulto. Deve avere un peso di almeno 200 g e uno spessore minimo di un paio di centimetri.

Biscotti morbidi con uvetta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **90 g farina 00**
- **80 g zucchero**
- **40 g ricotta**
- **40 g uvetta**
- **40 g frumina**
- **3 uova**
- **limone**
- **sale**

Lavorate la ricotta per renderla cremosa.
Fate rinvenire l'uvetta in acqua calda.
Montate a lungo lo zucchero con le uova, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di mezzo limone. Quando il composto sarà ben gonfio, unite, mescolando delicatamente, prima la ricotta, poi 80 g di farina e la frumina, facendole scendere da un setaccio. Scolate e asciugate l'uvetta, infarinatela e aggiungetela all'impasto.
Foderate 2 placche con carta da forno e distribuitevi 16-18 cucchiaiate ben distanziate di impasto: è molto morbido e con il calore si allargherà, formando i biscotti.
Infornate a 175 °C per 12-13'.
Servite i biscotti, a piacere, con uva fresca.
Lo chef dice che la frumina è l'amido di frumento, molto simile alla fecola o amido di patate, e all'amido di mais o maizena.

TABELLA DI MARCIA

Distribuite il timo sulla carne e mettetela in frigorifero.
Tagliate il sedano e immergetelo nell'acqua fredda.
Preparate i biscotti e infornateli.
Pulite i porcini. Scolate e asciugate il sedano.
Sfornate i biscotti e lasciateli intiepidire.
Cuocete la carne e condite il sedano poco prima di servirla.

PROVATO PER VOI

Il BBMix di Ventura con noci, mandorle, semi di zucca e pomodori secchi è un concentrato di fibre, fosforo, ferro, magnesio e vitamina E. Perfetto sulle insalate, è ottimo anche per dare un tocco croccante e sapido a piatti di pasta, carni o pesce ai ferri.

Ciotola Ilaria Benzoni, posate Mepra

300
kcal/porzione
Tagliata di manzo con
sedano all'aceto balsamico
200
kcal/porzione
Biscotti morbidi
con uvetta
160
kcal/porzione
Insalata di porcini
e frutta secca

3,60 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Minestrone con riso arrostito

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

450 g 1 confezione di minestrone surgelato
150 g riso Basmati
olio extravergine di oliva - sale

Rosolate con un cucchiaio di olio le verdure del minestrone, unite poco sale, 600 g di acqua bollente e cuocete per 45'. A fine cottura il minestrone non dovrà essere troppo brodoso.
Mettete in casseruola 300 g di acqua con il riso; al bollore salate, coprite e cuocete per 5', poi spegnete e lasciate riposare coperto per altri 10'. Allargate il riso su un vassoio a raffreddare.
Scaldate in padella un cucchiaio di olio e rosolatevi il riso fino a farlo diventare croccante.
Servite il minestrone con il riso arrostito.

Polpette di tacchino, crudo e patate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

250 g petto di tacchino
250 g patate lessate
60 g prosciutto crudo all'osso
15 g farina
4 uova
pangrattato - burro - prezzemolo - aglio
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rassodate 2 uova, sgusciatele e schiacciatele con le patate, pelate e tagliate a tocchetti.
Tagliate il tacchino a pezzettini, rosolatelo in 35 g di burro nocciola con uno spicchio di aglio per 1' a fuoco vivo, poi lasciatelo intiepidire.
Sminuzzate il prosciutto, mettetelo nel cutter e tritatelo; aggiungete il tacchino ormai tiepido e tritate tutto insieme non troppo finemente.
Mescolate questo trito con il composto di patate e uova, unite prezzemolo tritato, salate, pepate e formate 12 polpette ovali di circa 60 g ciascuna.
Battete le uova rimaste con la farina, passatevi le polpette, rotolatele nel pangrattato e cuocetele in padella in abbondante olio fino a doratura, girandole delicatamente per un paio di volte.
Servite le polpette con verdure miste a piacere, crude e cotte.

Pasticcio dolce di pane e pesche

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 3 ore di ammollo e raffreddamento** **Vegetariana**

250 g pesche gialle ben sode
200 g latte
80 g zucchero
50 g farina di riso
40 g burro
5 g lievito vanigliato per dolci
1 uovo
pane raffermo
burro, farina e zucchero per la tortiera

Spezzettate il pane, togliendo parte della crosta, se troppo scura e cotta, ricavandone 70 g.
Mettetelo in una ciotola con il latte, coprite e lasciate riposare almeno per 2 ore o, preferibilmente, per una notte in frigorifero.
Spezzettate il pane, che avrà assorbito il latte.
Eliminate il nocciolo delle pesche e tagliatele a spicchietti.
Scaldate il burro; quando comincia a spumeggiare unite le pesche, arrostitele a fuoco vivo per 2', aggiungete 60 g di zucchero e mescolate.
Amalgamate le pesche al pane, poi incorporate l'uovo, la farina di riso e il lievito, mescolando energicamente (impasto).
Imburrate, infarinate e inzuccherate una tortiera (ø cm 16); versatevi l'impasto, spolverizzate di zucchero e infornate a 180 °C per 40'.
Lasciate raffreddare la torta per servirla a temperatura ambiente. Potete prepararla anche il giorno prima.

TABELLA DI MARCIA
Ammollate il pane nel latte, per la torta. Mettete a cuocere il minestrone. Preparate tutti gli ingredienti delle polpette. Preparate la torta e cuocetela. Arrostite il riso e rosolate le polpette.

Piatti e ciotole Ilaria Benzoni

2,00
euro/persona
Polpette di tacchino, crudo e patate
1,00
euro/persona
Minestrone con riso arrostito
0,60
euro/persona
Pasticcio dolce di pane e pesche

Antipasti

Panini fritti ripieni di prosciutto e porcini

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**

400 g ciabatta di grano duro
150 g porcini puliti
150 g prosciutto cotto
6 pomodori perini
3 uova
latte - farina - prezzemolo
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale

A ettate sottilmente i porcini e tagliate il prosciutto in fini striscioline; mescolate il prosciutto e i porcini con un cucchiaio di prezzemolo tritato.
Tagliate il pane in 12 fette, spennellatele di latte, devono solo inumidirsi, e imbottitele con il mix di funghi e prosciutto (panini).
Battete le uova con un cucchiaio di latte e un pizzico di sale.
Passate i panini imbottiti nella farina, poi nell'uovo battuto, premendo delicatamente, poi friggeteli in abbondante olio di arachide caldo fino a doratura.
Scolateli su carta assorbente e serviteli caldissimi, accompagnati da una dadolata di pomodori perini, pelati, svuotati e conditi con poco olio extravergine e sale.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Colli Mantovani Pinot bianco, Colli Lanuvini Bianco, Arborea Trebbiano

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Panini fritti ripieni di prosciutto e porcini

Torta croccante con zucchine

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 1 ora di riposo**

Pasta brisée
300 g farina
150 g burro
40 g corn akes
sale
Farcitura
400 g zucchine medie spuntate
200 g robiola
100 g cipolla
80 g pancetta tesa
prezzemolo - latte
sale - pepe

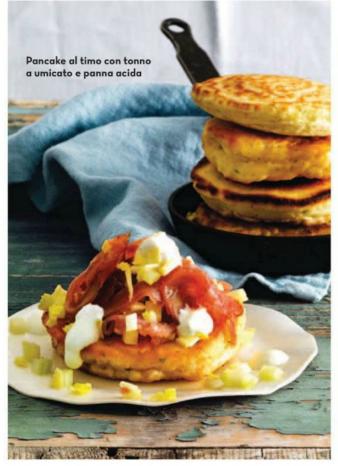
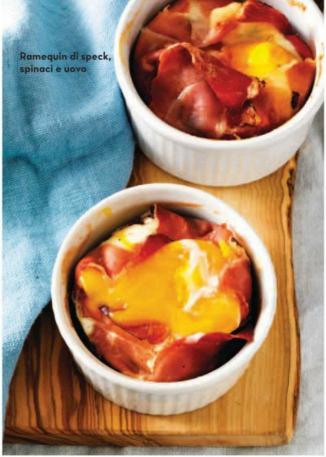
Pasta brisée Fate ammorbidire il burro e impastatelo con la farina in modo da intriderla bene, poi aggiungete 50 g di acqua in cui avrete sciolto 6 g di sale; continuate a impastare velocemente finché la pasta non sarà diventata liscia e soda; avvolgetela quindi nella pellicola e mettetela in frigorifero a riposare per un'ora circa.
Farcitura Scaldate una padella, mettetevi 40 g di pancetta e fatela diventare croccante, poi unite la cipolla tagliata a tocchetti: si rosolerà nel grasso della pancetta. Quando si sarà insaporita, unite le zucchine tagliate a rondelle, cuocetele a fuoco medio coperte per 8-10', aggiustate di sale e spegnete.
Stendete la pasta e cospargetela internamente ed esternamente con i corn akes leggermente sbriciolati. Passate sulla pasta il matterello premendo con delicatezza.
Mettete la pasta in uno stampo da crostata (ø 28 cm) foderata di carta da forno. Coprite con altra carta da forno e legumi secchi e cuocete in forno a 180 °C per 20'. Sfornate, eliminate carta e legumi e rimettete in forno per altri 20' perché la pasta si asciughi.
Sfornate e distribuite nel guscio di brisée le fettine di pancetta rimasta, la robiola, a cucchiaiate, lavorata con 2 cucchiai di latte, uno di prezzemolo tritato e una generosa macinata di pepe. Completate con le zucchine e rimettete in forno a 160 °C per 10'.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Colline Saluzzesi Sauvignon, Colli Bolognesi Chardonnay, Ischia Forastera

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Torta croccante con zucchine

Pancake al timo con tonno a umicato e panna acida

Ramequin di speck, spinaci e uovo

Pancake al timo con tonno a umicato e panna acida

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**

Pancake
- **125 g latte**
- **120 g farina**
- **30 g burro**
- **1 uovo**
- **lievito per dolci**
- **timo - sale**

Farcitura
- **180 g tonno a umicato**
- **150 g panna acida**
- **80 g sedano bianco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Pancake Battete l'uovo con un pizzico di sale, poi unite la farina con mezzo cucchiaino di lievito per dolci e 20 g di burro fuso, lavorando con la frusta. Aggiungete il latte a filo continuando a mescolare fino a ottenere una pastella liscia, ma non troppo liquida. Tritate una cucchiaiata di foglie di timo e aggiungetele alla pastella con 6 g di sale. Ungete con il burro rimasto una padellina (ø 12 cm), scaldatela, versatevi un mestolino di impasto, girate il pancake dopo 2-3' e finite di cuocerlo in altri 2'. Proseguite così preparando altri 5 pancake.

Farcitura Tagliate il sedano a dadini, mescolatelo con il tonno leggermente sfilacciato e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Distribuite questo composto sui pancake e completateli con la panna acida.

Lo chef dice che potete preparare in casa la panna acida aggiungendo alla panna fresca succo di limone fino a ottenere l'acidità desiderata.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo oreale. Gambellara, Sant'Antimo Pinot grigio, Castel del Monte Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Ramequin di speck, spinaci e uovo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **400 g spinaci puliti**
- **100 g speck a ettato sottile**
- **4 fette di pancarré**
- **4 uova piccole**
- **burro - aglio**
- **sale**

Passate in padella gli spinaci con un cucchiaio di burro e uno spicchio di aglio, che poi eliminerete. Non appena saranno appassiti, spegnete e salate.

Ricavate dalle fette di pancarré 4 dischi di 8 cm di diametro; distribuiteli su una teglia e infornateli a 160 °C per 5': devono solo asciugarsi senza però tostarsi.

Foderate 4 ramequin (ø 8 cm, h 4 cm) unti di burro con le fettine di speck, in modo che debordino. Mettete sul fondo di ciascun ramequin un disco di pancarré, distribuitevi sopra gli spinaci, quindi sgusciatevi un uovo.

Rimboccate sull'uovo le fettine di speck e infornate a 160 °C per 8-10', cioè fino a che l'albume non si sarà rassodato, mentre il tuorlo sarà ancora uido.

Servite i ramequin appena sfornati.

Lo chef dice che potete cuocere i ramequin anche nel forno a microonde: basterà 1' di cottura a 650 W di potenza per un risultato perfetto.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Terre Alfieri Arneis, Bianco di Pitigliano, Gravina Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di nervetti, fagioli zolfini e peperoni

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **2 ore e 15 minuti più 12 ore di ammollo** **Senza glutine**

- **400 g nervetti pronti**
- **300 g fagiolini**
- **200 g peperone giallo**
- **120 g cipolla bianca**
- **100 g fagioli zolfini secchi**
- **alloro**
- **aceto di mele**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato intenso**
- **sale**

Ammollate i fagioli zolfini per una notte in acqua fredda, poi lessateli a fuoco lento con una foglia di alloro per un paio di ore, fino a quando non saranno teneri. Salateli solamente verso la fine della cottura.
Tagliate la cipolla molto finemente e mettetela in acqua a spurgare, mentre preparate gli altri ingredienti.
Spuntate i fagiolini, lessateli lasciandoli al dente e tagliateli in pezzetti di 2-3 cm.
Pulite il peperone eliminando semi e filamenti e tagliatelo a striscioline sottili.
Tagliate i nervetti in cubetti di un paio di centimetri.
Mescolate i nervetti con i fagiolini, la cipolla, scolata e asciugata, i peperoni e i fagioli zolfini, scolati e ancora tiepidi.
Condite questa insalata con olio, aceto di mele e sale almeno un'ora prima di servirla: così avrà il tempo per insaporirsi bene.

Lo chef dice che i nervetti si ricavano dalle cartilagini del ginocchio, dello stinco e del piedino del vitello. Si presentano tagliati a listerelle o a cubetti, di colore biancastro. Alimento semplice e sano, contengono pochissimi grassi, contrariamente a quanto si crede. Considerati da sempre un sottoprodotto della macellazione, quasi frattaglie, i nervetti erano il cibo destinato ai poveri. Già nel Medioevo venivano distribuiti al popolo dai signori, a margine delle loro cene.

L'olio giusto Con amaro e piccante decisi ma armonici. Tergeste Dop, Chianti Classico Dop

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Pinerolese Barbera, Friuli-Aquileia Merlot, Salice Salentino Rosso

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Insalata di nervetti, fagioli zolfini e peperoni

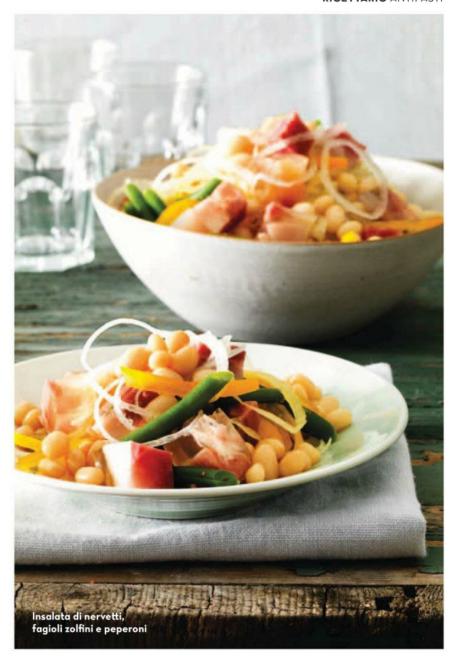
Piatto dei panini fritti Lineasette Ceramiche, piattino del pancake Potomak Studio, piattino dei nervetti Royal Doulton, ciotola Giovanni Botter, bicchieri Bormioli Rocco, tagliere Andrea Brugi, tovaglioli La Fabbrica del Lino

TONDI E BIANCHI COME PERLE
Per generazioni gli agricoltori del Valdarno e del Pratomagno hanno seminato il piccolo zolfino benché sia capriccioso alla germinazione, insofferente alle irrigazioni, delicato nella conservazione e, soprattutto, dal raccolto spesso esiguo. Salvato dall'estinzione, se ne producono non più di 200-300 quintali in una piccola zona nell'area Setteponti. Parente dei toscanelli, si differenzia per la buccia sottile e finissima, che "si scioglie in bocca", e per la grande digeribilità. Ha forma globosa, irregolare da raccolto a raccolto, e un delicato colore crema che lo fa assomigliare a una perla.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Primi

Pici e ragù bianco con verdure

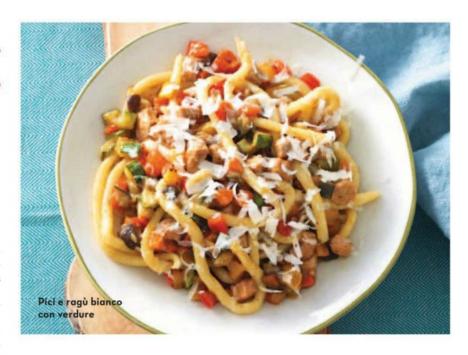
Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

- **22 g farina 00**
- **200 g polpa di vitello**
- **1 0 g semola di grano duro**
- **0 g peperoni gialli e rossi**
- **0 g zucchina**
- **0 g melanzana**
- **0 g carota**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale pepe**

Mescolate la farina e la semola con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, poi lavoratele con 200 g di acqua fino a ottenere una pasta soda e liscia; fatela riposare per 30'.
Tagliate a dadini uguali i peperoni, la carota, la zucchina, la melanzana e il vitello.
Scaldate in tegame 2 cucchiai di olio, rosolate la carne facendola colorire bene, bagnatela con un dito di vino bianco, lasciatelo sfumare e cuocete per 10' senza fare asciugare troppo; infine salate e pepate.
Togliete la carne dalla casseruola e nel suo fondo di cottura rosolate le verdure: per primi la carota e i peperoni, poi, dopo 7-8', la zucchina e la melanzana. Mescolate e cuocete a fuoco vivo per altri 5', quindi salate, pepate, unite la carne nelle verdure, mescolate e lasciate insaporire il ragù per meno di 1'.
Staccate dalla pasta dei pezzetti e allungateli in grossi spaghetti (ø 2-3 mm), rotolandoli sulla spianatoia con i palmi delle mani (pici).
Lessate i pici in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con il ragù e, a piacere, con pecorino mezzano grattugiato.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Bardolino Classico, Valdichiana Sangiovese, Sannio Piedirosso

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Pici e ragù bianco con verdure

Risotto con melone e speck croccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **0 minuti**

- **300 g riso Carnaroli**
- **g burro**
- **40 g grana grattugiato**
- **4 fettine di speck**
- **1/2 melone bianco**
- **1/2 melone giallo**
- **brodo vegetale**
- **basilico**
- **aceto di mele**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Frullate 10-15 foglie di basilico con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Scavate i due mezzi meloni ricavando 24 palline (ø 1 cm) con l'apposito scavino semisferico.
Riducete le fettine di speck in nastri, disponeteli su una teglia foderata di carta da forno e infornateli a 200 °C per 5' circa, fino a che non saranno diventati croccanti.
Scaldate una casseruola e tostatevi il riso, senza grassi, per 1'; bagnate quindi con un mestolo di brodo vegetale bollente e portate a cottura, in circa 18', continuando a bagnare con il brodo bollente.
Mantecate il risotto con il burro, il grana grattugiato e un cucchiaio di aceto di mele, poi servitelo con le palline di melone, la salsa di basilico e i nastri croccanti di speck.

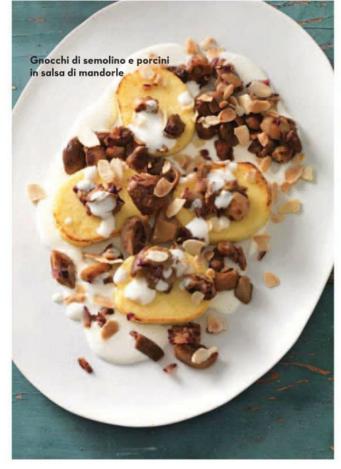
Lo chef dice che potete frullare la polpa dei meloni rimasta e usarla per completare una coppa di gelato oppure condire una macedonia.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Esino Bianco, Matera Greco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Risotto con melone e speck croccante

Gnocchi di semolino e porcini in salsa di mandorle

Passatelli in zuppa di pomodoro

Gnocchi di semolino e porcini in salsa di mandorle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

Gnocchi
0 g **latte**
1 0 g **semolino**
4 g **burro**
4 g **grana grattugiato**
sale
Salsa e condimento
400 g **latte**
400 g **porcini**
100 g **farina di mandorle**
20 g **mandorle a lamelle**
1 **cipolla rossa piccola**
burro **olio extravergine** **sale**

Gnocchi Portate a bollore il latte, salatelo, versatevi a pioggia il semolino e cuocetelo mescolando sempre per 8-10', poi spegnete e mantecate con burro e grana. Versate il semolino su un foglio di pellicola, modellatelo a forma di salame (ø 5-6 cm), avvolgetelo e lasciatelo raffreddare.
Salsa Portate a bollore il latte, salatelo, unitevi la farina di mandorle mescolandola con la frusta e cuocetela a fuoco basso per 5' dal bollore, senza smettere di mescolare.
Condimento Pulite i porcini e tagliateli a cubetti. Tritate la cipolla, rosolatela con 2 cucchiai di olio, unite i porcini e fateli cuocere a fuoco vivo per 5-6'.
Liberate il rotolo di semolino dalla pellicola e tagliatelo in 16 rondelle. Ungetele di burro fuso e infornatele sotto il grill facendole dorare su entrambi i lati.
Servite gli gnocchi sulla salsa, completando con i porcini e le mandorle a lamelle, tostate in padella.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Curtefranca Bianco, Albana di Romagna secco, Erice Chardonnay

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Passatelli in zuppa di pomodoro

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**
Vegetariana

1 kg **pomodori maturi**
0 g **pangrattato**
0 g **grana grattugiato**
2 **uova**
1 **cipolla piccola**
1 **gambo di sedano**
pâté di olive nere
origano fresco **noce moscata**
frutti del cappero sott'aceto
brodo vegetale
olio extravergine **sale** **pepe**

Mescolate il pangrattato con il grana, le uova, sale, pepe e una grattata di noce moscata fino a ottenere un impasto ben sodo che lascerete riposare per almeno 30'.
Tagliate a pezzi i pomodori. Soffriggete il sedano e la cipolla a dadini in 4 cucchiai di olio, unite i pomodori, fateli insaporire nel soffritto, coprite e cuocete il sugo a fuoco medio per 30' circa.
Passate il sugo di pomodoro, salatelo e aromatizzatelo con una cucchiaiata di foglie di origano tritate.
Preparate i passatelli con l'apposito attrezzo e lessateli in brodo vegetale bollente, scolandoli non appena tornano a galla.
Versate nei piatti il pomodoro tiepido, completatelo con i passatelli, qualche goccia di pâté di olive e i frutti del cappero (cucunci) tagliati a rondelle.

Lo chef dice che della pianta del cappero si usano di solito i boccioli florali, mentre i "cucunci", come si dice in Sicilia, sono i frutti veri e propri. Vengono conservati sotto aceto o sotto sale e hanno un gusto meno intenso di quello dei capperi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Terre di Casole Bianco, Lizzano Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di grattini e salmone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

300 g pasta grattini all'uovo
200 g filetto di salmone senza pelle
1 cetriolo
curcuma
aneto
olio extravergine di oliva
sale

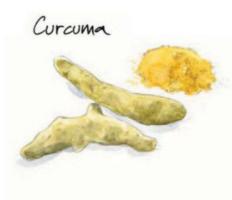
Lessate i grattini in acqua bollente salata e aromatizzata con un cucchiaino di curcuma per circa 9'.
Sbucciate il cetriolo e tagliatene tre quarti a dadini e il resto a julienne, poi mettetelo a bagno in acqua fredda.
Scolate i grattini, conditeli con 4 cucchiai di olio, un cucchiaio di aneto tritato e allargateli su di un vassoio a intiepidire.
Cuocete il salmone a vapore, sfaldatelo e conditelo con poco olio e sale.
Scolate il cetriolo, asciugatelo e conditelo con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
Mescolate i grattini con i dadini di cetriolo e completate l'insalata con le falde di salmone e il cetriolo a julienne.

Le parole in cucina Tagliare a *julienne* significa ridurre gli alimenti in striscioline sottili, lunghe 2-3 cm e spesse un paio di millimetri; è un taglio indicato per verdure a polpa soda, ma utilizzato anche per la carne e certi molluschi.

Lo chef dice che la pasta grattata, tipica dell'Emilia, viene chiamata anche grattini o grattoni, secondo la dimensione delle "briciole". È facile da preparare anche a casa: fate un impasto sodo di farina e uova, lasciatelo asciugare per un po', poi grattugiatelo con una grattugia a fori larghi. Stendetelo su una spianatoia infarinata e fatelo asciugare ancora.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Terlano Pinot bianco, Colli dell'Etruria Centrale Bianco, Sant'Agata dei Goti Falanghina

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di grattini e salmone

GIALLO ORO, MA NON È ZAFFERANO
Pianta erbacea dalle lunghe foglie e dai colorati fiori a spiga, la curcuma ha una radice con una polpa arancio vivo, dalla quale si ricava la spezia in polvere. Della specie più diffusa, la indiana *Curcuma longa*, troviamo notizie nel *Milione* di Marco Polo. Dal sapore lievemente amaro e pungente, profuma di pepe, arancia e zenzero. È fondamentale nella preparazione del curry, per il colore che gli dona: un magnifico giallo oro, che le ha fatto guadagnare il nome di zafferano delle Indie.

Piatti dei pici e dei grattini e runner spigato Bitossi Home, piattino rosa Nella Longari, bicchiere Ikea, tagliere Andrea Brugi, tovagliolo azzurro La Fabbrica del Lino

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Mini cotolette di gamberi e porcini

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

150 g insalatina
100 g 1 fungo porcino fresco
24 code di gambero
2 uova
farina - pangrattato
pinoli - menta
burro
olio extravergine di oliva - sale

Pulite il fungo porcino e tagliatelo a fettine sottili.
Sgusciate le code di gambero, lasciando solo il codino (telson); apritele a metà per il lungo a libro e togliete il filetto scuro. Schiacciatele leggermente con il batticarne.
Infarinate i gamberi, posate su 12 una fettina di fungo, poi chiudeteli a sandwich sovrapponendo le altre 12 code.
Passate i sandwich di gambero nelle uova battute, poi nel pangrattato. Friggeteli in padella in due riprese, mettendo ogni volta 3 cucchiai di olio e una noce di burro. Fateli dorare per 1' e mezzo per lato, salando quando li girate.
Scaldate in un'altra padellina 3 cucchiai di olio e rosolatevi un cucchiaio di pinoli tritati grossolanamente, poi unite il porcino rimasto, tritato con un coltello, e l'insalatina tagliata a pezzetti con 10-12 foglie di menta. Scottatela solo per 30 secondi e spegnete.
Servite 3 mini cotolette a testa, accompagnandole con l'insalatina ai pinoli.

Lo chef dice che il filetto o budellino scuro dei gamberi è il loro intestino: è meglio toglierlo perché potrebbe avere un sapore amarognolo.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Montello e Colli Asolani Manzoni Bianco, Bosco Eliceo Sauvignon, Colline Joniche Tarantine Verdeca

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Mini cotolette di gamberi e porcini

Teglia di calamari ripieni e cipolle

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

900 g 12 calamari
425 g 4 cipolle rosse fresche
20 g pinoli
2 filetti di acciuga sott'olio
vino bianco secco
maggiorana
basilico
olio extravergine di oliva
sale - pepe

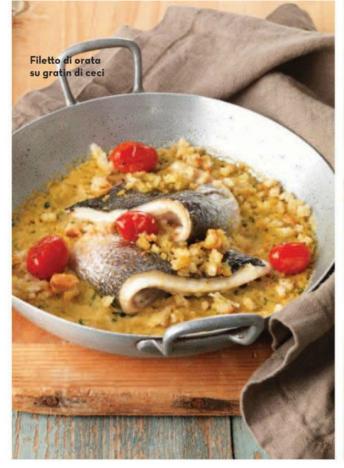
Pulite i calamari: separate la parte con i tentacoli (testa) dai corpi, tirando in modo che la testa porti con sé tutti i visceri. Sfilate dai corpi la pennetta trasparente che si trova all'interno, poi spellateli. Lavorando sotto l'acqua corrente, togliete i visceri dai tentacoli e, con una forbice, eliminate gli occhi. Infine eliminate anche il becco corneo che si trova al centro dei tentacoli.
Mettete i ciuffi dei tentacoli in una pentolina con 2-3 cucchiai di olio e 2-3 cucchiai di vino bianco; coprite e fate cuocere a fuoco basso per 10'.
Scolateli e sminuzzateli con un coltello, insieme ai filetti di acciuga e ai pinoli.
Farcite i corpi dei calamari con questo trito, aggiungendo una foglia di basilico intera in ogni calamaro. Chiudeteli con stecchini, in modo che il ripieno non fuoriesca.
Sbucciate le cipolle e tagliatele in 4 spicchi.
Mettete i calamari e le cipolle in una teglia o in una pirofila; irrorateli con circa 80 g di olio, salate e pepate, quindi infornate a 180 °C per 10-15'.
Sfornate la teglia, completate con qualche foglia di maggiorana e servite.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Arcole Garganega, Cortona Grechetto, Vesuvio Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Teglia di calamari ripieni e cipolle

Filetto di orata su gratin di ceci

Zuppa di cozze, sgombro e ortaggi

Filetto di orata su gratin di ceci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

500 g 8 filetti di orata
230 g ceci lessati sgocciolati
60 g pane casareccio
16 pomodorini ciliegia
scalogno - prezzemolo
rosmarino - origano
olio extravergine di oliva dal fruttato leggero - sale - pepe

Frullate i ceci con 100 g di acqua, sale e pepe, ottenendo una crema che raccoglierete in una ciotolina.
Sbucciate uno scalogno e affettatelo sottilmente, poi rosolatelo in 30 g di olio con un rametto di rosmarino. Dopo mezzo minuto spegnete, togliete il rosmarino, aggiungete un ciuffetto di prezzemolo tritato e versate l'olio così aromatizzato sulla crema di ceci.
Dividete la crema in 4 padellini adatti anche per il forno, come quelli per le uova.
Posate in ciascun padellino, sopra la crema di ceci, 2 filetti di orata, tenendo la pelle verso l'alto.
Private il pane della crosta, tagliatelo a fette e mettetele su una teglia unta con un filo di olio; ungetele anche sopra, salate e cospargete con un pizzico di origano; in un angolo della teglia mettete i pomodorini mondati e infornate a 200 °C. Infornate anche i padellini con i filetti. Cuocete tutto per circa 10'.
Tritate il pane tostato e distribuitelo nei 4 padellini, quindi servite completando con un filo di olio e i pomodorini.
L'olio giusto Delicato e rotondo. Laghi Lombardi Dop, Garda Dop, Riviera Ligure Dop
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave, Val di Cornia Ansonica, Falerno del Massico Falanghina
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Zuppa di cozze, sgombro e ortaggi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

3 sgombri da 300 g cad.
800 g cozze pulite
250 g melanzana
200 g zucchina
150 g 1 cipolla piatta
150 g peperoni rossi e verdi
origano - rosmarino - aglio
olio extravergine - sale - pepe

Tagliate a cubotti di 2 cm di lato la cipolla, i peperoni, la melanzana sbucciata a strisce alterne e la zucchina privata dei semi. In una padella molto larga con 3 cucchiai di olio cuocete cipolla e peperoni per 2', poi toglieteli. Nella stessa padella saltate per 5' le zucchine, salandole leggermente, poi toglietele, unendole a cipolla e peperoni. Saltate quindi le melanzane con altri 3 cucchiai di olio e un po' di sale per 5', infine unite anch'esse alle altre verdure.
Pulite gli sgombri eliminando testa e pinne, tagliate ciascuno in 4 trancetti, chiudendoli con uno stecchino dove si aprono le pance; mettete i trancetti in una pirofila, salate e pepate, condite con un filo di olio e origano. Infornate a 190 °C per 10-12'.
Mettete nella padella delle verdure 2 spicchi di aglio schiacciati con la buccia, altri 4-5 cucchiai di olio e un rametto di rosmarino. Quando sfrigola, aggiungete le cozze con il fuoco al massimo e fatele aprire senza coperchio: mescolatele per 2-3' poi, quando cominciano ad aprirsi, rimettete nella padella anche le verdure e cuocete tutto insieme per altri 2-3'.
Separate infine le cozze dalle verdure. Distribuite queste ultime al centro dei piatti, contornatele con le cozze e completate con i trancetti di sgombro al forno.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Superiore Riesling, Colline Lucchesi Vermentino, Ostuni Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Palombetto con pappa al pomodoro

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

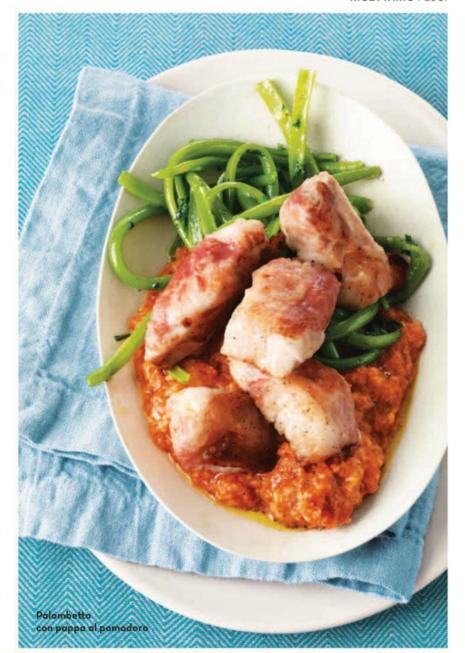
- **700 g pomodori rossi ben maturi**
- **700 g palombetto**
- **400 g brodo vegetale**
- **200 g cipolla**
- **160 g fagiolini lessati**
- **150 g 4 fette di pane**
- **20 fettine di lardo**
- **basilico - prezzemolo**
- **maggiorana - alloro - aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale fino e grosso - pepe**

Tostate le fette di pane, sfregatele leggermente con uno spicchio di aglio e tagliatele a cubetti.
Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette; rosolatela in una casseruola con un rametto di maggiorana e una foglia di alloro, 40 g di olio, una macinata di pepe e una presa di sale grosso. Cuocetela per 5', finché non diventa un po' colorata.
Tagliate a pezzetti i pomodori e uniteli alla cipolla, aggiungete un mestolo di acqua e cuocete per 10'; scoperchiate e cuocete per altri 30'; passate quindi al passaverdure e riportate sul fuoco il passato con un bel ramo di basilico intero, che poi toglierete; aggiungete il pane e il brodo e correggete di sale. Cuocete per circa 20', finché il pane non si sarà disfatto, mescolando ogni tanto, per evitare che si attacchi sul fondo.
Eliminate la lisca centrale del palombetto e tagliate la polpa in 20 pezzi. Avvolgete ogni pezzo in una fettina di lardo, girandola in modo da coprire tutti i lati.
Cuocete in una padella antiaderente senza grassi i pezzi di palombetto, posandoli dove si congiunge la fetta di lardo in modo che, sciogliendosi, si saldi. Girateli su tutti i lati per circa 2-3' per lato, aggiungendo un po' di pepe.
Aprite per il lungo i fagiolini, saltateli in padella per 1' con un filo di olio, 2-3 fettine di aglio e un ciuffetto di prezzemolo tritato.
Servite i tranci di palombetto sulla pappa al pomodoro, completando con i fagiolini saltati.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Riesling frizzante, Prosecco frizzante, San Severo Bianco frizzante

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Palombetto con pappa al pomodoro

Palombetto

Piatto delle mini cotolette Lineasette Ceramiche, piattini colorati Nella Longari, bicchieri Bormioli Rocco, piatti delle cozze e runner spigato Bitossi Home, vassoio del palombetto Laboratorio Pesaro, tovaglioli La Fabbrica del Lino

IL PESCE DEI BAMBINI

Chiamato anche nocciolo, il *Mustelus asterias* è una specie di palombo dalle dimensioni inferiori rispetto al *Mustelus mustelus*. Si acquista in lunghi tranci già spellati e ha un sapore molto delicato, pochissime spine e un ridotto apporto di grassi: per questo è adatto ai più piccoli, che non amano i sapori troppo decisi.
In cucina, si può insaporire con marinature o, come in questa ricetta, con "bardature" che ne ammorbidiscono le carni, piuttosto asciutte, proprio perché molto magre.

Sformato di pesce spada, patate e peperone

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Senza glutine**

600 g carpaccio di pesce spada
500 g patate
200 g 1 porcino
4 gamberi
1 peperone rosso
timo - aglio
scalogno - prezzemolo
origano secco - burro
olio extravergine - sale - pepe

1. Tritate un ciuffo di prezzemolo e mescolatelo con un cucchiaino di origano secco. In una pirofila disponete a strati le fettine di pesce spada, condendole con il trito di prezzemolo e origano e un filo di olio. Coprite e fate insaporire in frigo per almeno un'ora.
2. Pulite il porcino: pelate il gambo ed eliminate la parte legnosa. Pelate le patate. Sgusciate le code dei gamberi.
3. Tagliate il porcino a fette di 3 mm e le patate a rondelle di 2 mm.
4. Mettete ad arrostire sulla griglia il peperone. Intanto scaldate in padella 80 g di olio con uno spicchio di aglio con la buccia, uno scalogno a rondelle e alcuni rametti di timo. Aggiungete le patate e fatele rosolare a fuoco medio per 5-6', smuovendole spesso. Spegnete, salate, eliminate l'aglio e scolate bene le patate dall'unto, poi trasferitele su un largo piatto.
5. Pelate il peperone arrostito: per sveltire e semplificare il lavoro, potete sciacquarlo molto velocemente in acqua per eliminare ogni residuo di pelle; poi apritelo e togliete semi e filamenti.
6. Tagliate il peperone prima a striscioline, poi a pezzettini, quindi battetelo con la lama fino a ridurlo quasi a purè; salate e pepate.
7. Ungete uno stampo a bordo alto mobile (ø 18 cm), foderatelo con un disco di carta da forno e fate un primo strato di patate, poi 2 strati di spada e uno di peperone.
8. Proseguite nello stesso ordine esaurendo tutti gli ingredienti e finendo con patate e spada. Salate leggermente ogni strato di spada. Infornate, coperto con un foglio di alluminio, a 180 °C per 20', poi scoprite e cuocete per altri 5'. Sfornate, fate riposare lo sformato per 10', poi toglietelo dallo stampo.
9. Saltate i porcini in una larga padella, a fuoco vivo, con un cucchiaio di olio e 20 g di burro, salando solo alla fine. Scaldate in padella un cucchiaio di olio, cuocetevi per 3', a fuoco medio-basso, i gamberi, girandoli per due volte. Servite lo sformato con i gamberi interi, o le sole code, e i porcini.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Garda Garganega, Elba Ansonica, Delia Nivolelli Grillo

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatto ovale Rina Menardi, piattini colorati Nella Longari, canovaccio La Fabbrica del Lino; griglia Risolì

Verdure

Sandwich di porcino

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- **00 g sedano carota cipolla**
- **150 g mollica di pane fresco**
- **porcini di media grandezza**
- **uova piccole**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale pepe**

Pulite i porcini con un telo bagnato e staccate i gambi; eliminatene la parte nale più legnosa ed eventuali parti danneggiate.
Sco ate in acqua bollente salata le cappelle dei porcini per 1-2', scolatele e mettetele ad asciugare su carta da cucina.
Tagliate in dadolata piccolissima sedano, carota e cipolla; stufateli in 3-4 cucchiai di olio, poi aggiungete i gambi dei porcini, circa 400 g, tagliati a dadini piccoli, salate e pepate e cuocete a fuoco vivo per 10-15', mescolando spesso. Lasciate intiepidire.
Me ete a bagno in acqua la mollica, strizzatela, spezzettatela e aggiungetela alle verdure, ormai tiepide.
Aggiungete a questo composto anche le uova e mescolate amalgamando bene gli ingredienti; formate con l'impasto 6 polpette schiacciate: dovranno avere un diametro più o meno uguale a quello delle cappelle dei porcini.
Rosolate in padella con pochissimo olio le polpette, facendole colorire su entrambi i lati. Rosolate anche le cappelle dei porcini per 2' per lato. Mettete ogni polpetta fra due cappelle e servite subito i sandwich, decorando a piacere con prezzemolo.

Lo chef dice che per questa ricetta è molto importante che i porcini siano freschissimi, sodi e sani. Inoltre tutte le cappelle dovranno avere più o meno lo stesso diametro.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Valdichiana Bianco, Vignanello Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e ne

Sandwich di porcino

Quiche ai pomodori e porri

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

- **00 g 5 pomodori**
- **400 g zucchine**
- **350 g la e**
- **5 g pinoli**
- **4 fogli di pasta llo**
- **3 uova**
- **1 porro medio**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

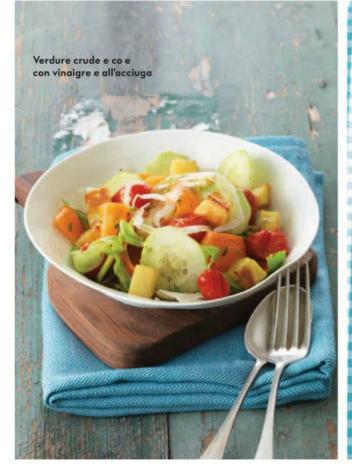
Dividete trasversalmente a metà i pomodori, salateli e metteteli a scolare dall'acqua di vegetazione con il taglio rivolto verso il basso.
Tagliate dalle zucchine la parte verde con almeno un paio di millimetri di polpa, poi riducete a dadini le strisce ottenute.
A e ate il porro a rondelle sottili e stufatelo con un cucchiaio di olio, salatelo, aggiungete le zucchine e saltate tutto insieme per un paio di minuti.
Ri late i fogli di pasta llo ottenendo 4 quadrati di 25 cm.
Foderate una teglia quadrata di 22 cm di lato con carta da forno; foderatela poi con i quadrati di pasta llo, facendo leggermente debordare ciascuno su un lato della teglia.
Asciugate i pomodori, appoggiateli sul fondo della teglia con il taglio rivolto verso l'alto, distribuite tutto intorno le zucchine col porro e cospargete di pinoli, leggermente tostati in padella.
Mescolate il latte con le uova battute, alcune foglie di basilico tritate e un pizzico di sale, versate il composto nella teglia e infornate a 180 °C per 35-40'.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Valle Isarco Veltliner, Valdinievole Bianco, Melissa Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e ne

Quiche ai pomodori e porri

Verdure crude e co e
con vinaigre e all'acciuga

Fajitas con borlo i freschi

Verdure crude e co e con vinaigre e all'acciuga

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

500 g patate
50 g pomodorini
00 g nocchio
00 g cetriolo
00 g carote
100 g la uga pulita
30 g aceto
acciughe so 'olio
limone maggiorana
olio extravergine di oliva dal fru ato medio sale pepe

Raschiate le carote, tagliatele a nastri e sbollentatele per 2' in acqua bollente salata; scolatele, asciugatele e conditele con 2 cucchiai di olio, una cucchiaiata di maggiorana tritata, il succo di mezzo limone e lasciatele marinare.
Pelate le patate, tagliatele a tocchetti, lavatele, asciugatele, ungetele di olio e distribuitele su una placca in un solo strato. Infornatele a 180 °C per 15', girandole almeno una volta. Ungete i pomodorini, salateli, pepateli e uniteli alle patate. Cuocete per altri 15', poi sfornate, correggete di sale e fate intiepidire.
Pulite il nocchio tenendo da parte le barbine verdi; tagliatelo a fettine molto sottili e mettetele a bagno in acqua ghiacciata.
Tagliate a striscioline la lattuga. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili.
Frullate 60 g di olio con l'aceto e le acciughe tritate, aggiungete le barbine di nocchio e con questa vinaigrette condite le verdure.

L'olio giusto Con sentori di pomodoro, gusto vegetale, note speziate e fruttate in chiusura. Valli Trapanesi Dop

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valdadige Bianco, Terratico di Bibbona Bianco, Biferno Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Fajitas con borlo i freschi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

00 g borlo i freschi
500 g peperoni rossi verdi e gialli
1 0 g pomodori San Marzano
1 0 g scamorza a umicata
0 g scalogno
6 tortillas
cumino brodo vegetale
olio extravergine sale pepe

Sgranate i fagioli borlotti: dovreste ricavarne circa 400 g; lessateli, partendo da acqua fredda, per 15' dal levarsi del bollore.
Sbucciate lo scalogno, affettatelo sottile e rosolatelo in tegame in 2 cucchiai di olio.
Scolate i fagioli e aggiungeteli allo scalogno, lasciateli insaporire, mescolando, per un paio di minuti.
Unite anche i pomodori tagliati a pezzetti, salate, aromatizzate con un pizzico di semi di cumino, bagnate con un mestolo di brodo vegetale. Coprite e cuocete a fuoco basso per 25-30', no a che i fagioli non saranno morbidi e il brodo non si sarà asciugato; verso la ne salate e pepate.
Tagliate i peperoni a fettine sottili, saltateli in padella per 5' a fuoco vivo con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Distribuite sulle tortillas i peperoni, i fagioli e la scamorza a pezzetti, arrotolatele e servite le fajitas calde o tiepide.

Lo chef dice che, se volete utilizzare i borlotti secchi, dovete ammollarli per almeno una notte e cuocerli per circa 2 ore. Per sveltire e sempli care la ricetta potete usare i fagioli in scatola, cuocendoli direttamente con il pomodoro e metà del brodo solamente per 10'.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Grave Friulano, Colli di Imola Trebbiano, Circeo Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e ne

Rostiera di patate e melanzane al timo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **650 g patate**
- **550 g melanzane napoletane**
- **3 spicchi di aglio**
- **timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Spuntate le melanzane e tagliatele a tocchi, salatele e lasciatele spurgare.
Pelate intanto le patate e tagliatele a spicchi. In una teglia mettete gli spicchi di aglio sbucciati e tagliati in due, 3-4 cucchiai di olio e le patate. Mescolatele, perché si ungano uniformemente, e infornatele a 180 °C per 20' circa.
Salate le patate, unitevi le melanzane asciugate e rimettete in forno per altri 40', alzando la temperatura a 200 °C.
Sfornate, aromatizzate con foglioline di timo e servite dopo aver eliminato l'aglio.

Le parole in cucina La *rostiera* o *rosticciera* è una teglia rettangolare di alluminio con o senza rivestimento antiaderente o di acciaio inox, dai bordi alti tra 7 e 10 cm. Dotata di due manici, ed eventualmente di coperchio, è adatta per cuocere gli arrosti in forno. Per uso domestico vanno bene rostiere lunghe da 25 a 40 cm.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Merlara Malvasia, Pietraviva Bianco, Castelli Romani Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Rostiera di patate e melanzane al timo

UN'ERBA FRESCA E MOLTO INTENSA
Cespuglietto mediterraneo dalle foglie minuscole, il timo è tra le erbe migliori da abbinare con la carne arrostita o in umido, specie con il maiale e l'agnello, ma è buono anche con il pesce e i legumi, da solo o insieme ad altre erbe (sta molto bene con il rosmarino). Disponibile tutto l'anno, perde un po' di intensità durante la fioritura.
In cucina si usano le foglioline, staccandole dai ramoscelli, o le cimette più fresche.
Ha un aroma molto penetrante e deciso, perciò va dosato sempre con parsimonia.

Piatto del sandwich di porcini Lineasette Ceramiche, ciotola dell'insalata Potomak

Studio, tovaglioli verde e bianco La Fabbrica del Lino, runner spigato e a quadretti Bitossi Home

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Secondi

Fritto di maiale e verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

600 g lonza di maiale pulita
00 g porcini puliti
4 0 g melanzana
0 g carote
0 g nocchio pulito
4 uova
limone
pangrattato
olio di arachide
sale

Tagliate in due per il lungo la melanzana, eliminate eventualmente la parte con i semi e affettatela a mezze rondelle spesse 1 cm.
A ettate le carote a rondelle di 5 mm.
Tagliate il nocchio in spicchi sottili (così non si separano le guaine).
Scottate nocchio e carote in acqua bollente salata, poi scolateli su carta da cucina ad asciugare.
Tagliate i porcini a fette spesse 5 mm.
Tagliate la lonza prima a fette di 2 cm di spessore, poi riducetele a bocconcini.
Battete e salate le uova, passatevi le verdure, un tipo alla volta, e impanatele.
Passate nelle uova e nel pangrattato anche i bocconcini di maiale.
Friggete le verdure in abbondante olio ben caldo, scolatele e tenetele in caldo.
Cambiate l'olio, scaldatelo e friggetevi il maiale, girandolo spesso: deve cuocere bene, ma senza scurirsi troppo esternamente.
Salate il fritto e servitelo immediatamente con fettine di limone.

Lo chef dice che è importante cambiare l'olio quando si fanno lunghe fritture con cibi impanati: le briciole che si staccano dall'impanatura si depositano sul fondo e tendono a bruciarsi, rovinando l'olio.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. San Colombano, Lambrusco di Sorbara, Penisola Sorrentina Rosso frizzante

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Fritto di maiale e verdure

Scottadito di agnello con chi e zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

0 g 1 costolette di agnello
400 g zucchine
chi verdi
chi neri
olio extravergine di oliva
sale

A ettate per il lungo le zucchine ottenendo dei nastri. Arrostiteli sulla griglia e salateli solo alla ne della cottura.
Lavate i chi e tagliateli in due.
Rosolate in una larga padella (che possa andare in forno) con due cucchiai di olio le costolette (scottadito); fatele colorire su entrambi i lati, toglietele poi dalla padella e nella stessa rosolate a fuoco vivo anche i chi, solo dalla parte del taglio.
Rimettete in padella le costolette con i -chi, salate e infornate tutto a 180 °C per 10'.
Sfornate le costolette e i chi e serviteli con le zucchine grigliate.

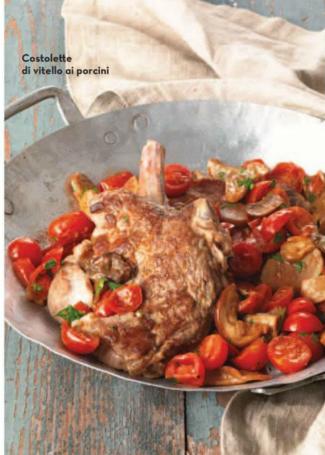
Le parole in cucina *Scottadito* è il nome romanesco delle costolette di agnello, chiamate così perché, una volta abbrustolite sulla griglia o in padella, vanno mangiate immediatamente, roventi, tanto appunto da bruciarsi le dita. Oltre all'agnello, sono diventate scottadito anche altre carni in piccoli pezzi, sempre arrostite ai ferri e da consumare appena fatte.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Barbera d'Alba, Morellino di Scansano, Sciacca Nero d'Avola

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Scottadito di agnello con chi e zucchine

Coniglio, prugne e olive

Costolette di vitello ai porcini

Coniglio, prugne e olive

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Senza glutine**

- 1 kg **1 coniglio eviscerato**
- 300 g **prugne tonde o ovali**
- 1 0 g **olive verdi e nere**
- 0 g **scalogno**
- 1 **gambo di sedano**
- 1 **carota media**
- 1 **cipolla piccola**
- **alloro - vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate il coniglio in pezzi: eliminate la testa e il grasso; staccate le cosce, le spalle e dividete in quattro il busto.
Raccogliete in una casseruola la testa e altri scarti e coprite con un paio di litri di acqua fredda; aromatizzate con alloro, sedano, carota e cipolla tagliati a pezzi, portate a bollore, salate e lasciate cuocere per 30-40' scoperto a fuoco medio.
Filtrate in ne il brodo ottenuto.
Rosolate il coniglio in un tegame con 2-3 cucchiai di olio a fuoco vivo, giratelo, salatelo e fatelo colorire bene da tutti i lati.
Tritate grossolanamente lo scalogno e unitelo al coniglio, mescolate e aggiungete anche le olive, bagnate con un bicchiere di vino bianco, lasciate evaporare, sempre a fuoco vivo, pepate e coprite per tre quarti con il brodo di coniglio ltrato.
Abbassate il fuoco, coperchiate e cuocete per 40', aggiungete poi le prugne a spicchi e mescolate. Se avete scelto le prugne tonde, spegnete subito; se invece utilizzate quelle ovali, più consistenti, cuocete per 1'. Lasciate riposare coperto per 5' prima di servire.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Teroldego Rotaliano, Ormeasco di Pornassio Rosso Superiore, Montepulciano d'Abruzzo

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Costolette di vitello ai porcini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **3 minuti** **Senza glutine**

- 1 kg **4 costolette di vitello**
- 400 g **porcini puliti**
- 300 g **pomodorini**
- **spicchi di aglio**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Ripulite l'osso delle costolette, eliminate il grasso e il tessuto connettivo esterno. Legatele poi lungo il bordo con un giro di spago da cucina, in modo che si mantengano in forma durante la cottura.
Salate e pepate le costolette e rosolatele in un'ampia casseruola in 2 cucchiai di olio caldo; lasciatele colorire bene su entrambi i lati per 5-8'.
Togliete le costolette dalla casseruola e nella stessa aggiungete l'aglio sbucciato e i funghi affettati, fatene evaporare l'acqua a fuoco vivo, quindi aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi. Proseguite la cottura a fuoco vivo per far restringere il condimento. Salate, rimettete le costolette nella casseruola, abbassate il fuoco e cuocetele per 10'. Se le desiderate rosate all'interno diminuite di qualche minuto il tempo di cottura.
Spegnete, cospargete le costolette di prezzemolo tritato e servitele ben calde.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Ruchè di Castagnole Monferrato, Montecarlo Rosso, Lago di Corbara Merlot

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Alette di pollo marinate allo zenzero e miele

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

- **400 g borlotti freschi sgranati**
- **16 alette di pollo**
- **1 cipolla media**
- **zenzero fresco**
- **limone**
- **miele**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Pulite le alette eliminando l'ultima falange (la punta dell'ala) e dividetele in due alla giuntura.
Immergete le alette in acqua bollente leggermente salata e scolatele appena riprende il bollore.
Mettete a nudo l'osso staccando e spingendo la polpa verso la giuntura; condite le alette con un cucchiaio di olio, la scorza grattugiata di mezzo limone, un cucchiaio di vino bianco, 5 g di zenzero grattugiato, una macinata di pepe, 2 cucchiaini di miele e lasciatele marinare mentre lessate i fagioli.
Coprite i fagioli con abbondante acqua fredda e cuoceteli per 30-40' dalla ripresa del bollore.
Disponete le alette marinate su una placca coperta di carta da forno e passatele sotto il grill per 10' per lato: mettete la placca a metà dell'altezza del forno, così si cuociono diventando croccanti senza bruciarsi.
Servite le alette con i borlotti, conditi con olio, sale, pepe e la cipolla, affettata molto sottile.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave Superiore, Collio Friulano, Cirò Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Alette di pollo marinate allo zenzero e miele

SQUISITE DA ROSICCHIARE

Le alette, considerate un pezzo minore e spesso negletto del pollo, sono invece caratterizzate da un rapporto polpa/pelle che, una volta cotte a puntino, le rende particolarmente succulente e appetitose. Certo, non sono facilissime da preparare, ma con un po' di pratica riuscirete a trasformarle in piccole, finte "coscette". Poi basta un po' di fantasia: impanate e fritte, marinate e arrostite alla griglia, speziate o agrodolci, come secondo piatto o snack da aperitivo... altro che scarti!

Piatto e runner a quadretti Bitossi Home, ciotole Potomak Studio, tovagliolo e canovaccio La Fabbrica del Lino

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Gelo di anguria con chi e meringhette

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 3 ore di ra reddamento e cottura delle meringhe** **Vegetariana**

- **00 g** **polpa di anguria**
- **0 g** **albume**
- **0 g** **fecola di patate**
- **4** **chi**
- **zucchero semolato e a velo**
- **menta fresca - sale**

Eliminate gli eventuali semi dalla polpa di anguria e frullatela; filtrate il succo, pressando bene la polpa in un setaccio. Unite al succo la fecola, 60 g di zucchero semolato e portatelo a bollore mescolando.
Distribuite il composto, che sarà un po' gelatinoso, in 8 stampini (noi abbiamo utilizzato stampi di silicone a forma di fiore) e livellatelo con un cucchiaio bagnato; mettete in frigo per 3 ore (gelo di anguria).
Montate non completamente l'albume con un pizzico di sale, poi versatevi a filo 70 g di zucchero semolato, cotto con un goccio di acqua a 112 °C; continuate a montare con la frusta finché il composto non tornerà a temperatura ambiente. A quel punto incorporate 70 g di zucchero a velo e un cucchiaino di menta tritata fine.
Distribuite il composto a ciuffetti su una placca coperta con carta da forno, aiutandovi con una tasca da pasticciere. Infornate le meringhette a 90 °C per 2 ore (cuocetele mentre si raffredda il gelo di anguria).
Pelate i fichi e tagliateli a metà; sciogliete in una padella un cucchiaio di zucchero semolato e, quando comincia a caramellarsi, arrostitevi velocemente i fichi per 1' per lato, poi lasciateli raffreddare.
Sformate il gelo e schiacciate leggermente i fichi caramellati, ormai freddi.
Costruite 4 timballini alternando il gelo, i fichi e le meringhe, intere o sbriciolate.

Lo chef dice che il gelo si può fare anche in stampi da budino: in questo caso basteranno 50 g di fecola. Per forme più fragili come i nostri fiori, un po' più di fecola rinforza il gelo, dandogli maggiore compattezza e consentendo di sformarlo senza che si rompa.

Vino aromatico dolce dal profumo di frutta esotica. Alto Adige Bianco Vendemmia Tardiva, Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Gelo di anguria con chi e meringhette

Torta paradiso con salsa al Fragolino

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Vegetariana**

- **310 g** **burro**
- **300 g** **Fragolino bevanda aromatizzata a base di vino**
- **250 g** **zucchero semolato**
- **150 g** **farina**
- **150 g** **fecola**
- **150 g** **zucchero a velo**
- **100 g** **fragoline di bosco**
- **maizena - lievito vanigliato**
- **12** **tuorli - 4 albumi**
- **burro e farina per lo stampo**
- **acqua di ori d'arancio - sale**

Montate 300 g di burro con lo zucchero a velo. A parte, montate i tuorli con 100 g di zucchero semolato, poi incorporateli al burro, con un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio. Montate gli albumi con un pizzico di sale; alla fine aggiungete 50 g di zucchero semolato; incorporate metà albumi al composto di burro e tuorli, poi unite la farina, la fecola e 6 g di lievito, quindi aggiungete delicatamente i restanti albumi.
Versate l'impasto in uno stampo a ciambella (ø 24 cm) imburrato e infarinato e infornate a 185 °C (platea ventilata) per 40' circa.
Frullate le fragoline con 100 g di zucchero semolato; portate a bollore il Fragolino, poi stemperatevi 12 g di maizena, lavorata con 10 g di burro. Infine, fuori del fuoco, aggiungete le fragoline frullate. Fate raffreddare e servite questa salsa insieme alla torta.

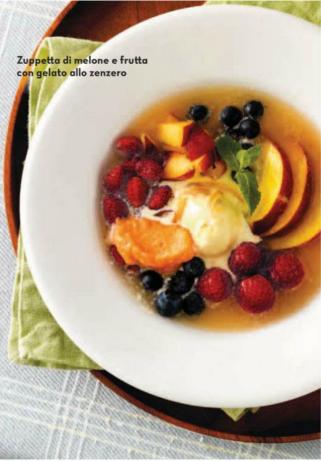
Le parole in cucina La *platea* è la parte bassa del forno; in molti forni è possibile scaldarla separatamente.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto d'Acqui, Malvasia di Castelnuovo Don Bosco dolce

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Torta paradiso
con salsa al Fragolino

Tortine morbide ai mirtilli e gelato alla grappa

Zuppetta di melone e frutta con gelato allo zenzero

Tortine morbide ai mirtilli e gelato alla grappa

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 1 ora di preparazione del gelato** **Vegetariana**

- **500 g mirtilli**
- **400 g latte**
- **0 g farina di farro**
- **0 g panna fresca**
- **0 g latte condensato**
- **35 g grappa**
- **30 g frumina**
- **3 tuorli - 1 albume**
- **limone - burro - sale**
- **zucchero semolato a velo di canna**

Sciogliete un cucchiaio di zucchero semolato con una noce di burro in una padella; quando comincerà a caramellarsi, unite 125 g di mirtilli e insaporiteli schiacciandoli un po' con un cucchiaio. Cuoceteli per 1', poi raccoglieteli in una ciotola.
Frullate altri 125 g di mirtilli con 100 g di zucchero semolato, il latte, il latte condensato, la panna e la grappa. Amalgamate il frullato con i mirtilli cotti, versate tutto nella gelatiera e avviatela.
Montate 120 g di burro con 100 g di zucchero a velo e la scorza grattugiata di mezzo limone. Montate i tuorli e l'albume con un pizzico di sale e un cucchiaio di zucchero, poi mescolateli al burro montato; incorporate quindi la farina di farro e la frumina, infine 125 g di mirtilli, schiacciati con un cucchiaio di zucchero semolato (composto).
Imburrate e spolverizzate con zucchero di canna 6 stampini da crème caramel; riempiteli per tre quarti con il composto; distribuitevi sopra i mirtilli rimasti, interi, cospargete con zucchero a velo e infornate a 170 °C per 30'. Sformate le tortine e servitele tiepide con il gelato, decorando a piacere con qualche mirtillo fresco.

Vino passito con aromi di frutta matura. Alto Adige Moscato rosa passito, Primitivo di Manduria dolce naturale

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Zuppetta di melone e frutta con gelato allo zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 3 ore di riposo e preparazione del gelato** **Vegetariana**

- **500 g polpa di melone**
- **200 g latte**
- **100 g lamponi**
- **100 g fragoline di bosco**
- **100 g mirtilli**
- **5 g zucchero**
- **50 g panna fresca**
- **30 g latte condensato**
- **3 tuorli**
- **2 prugne**
- **1 limone**
- **1 pesca**
- **maizena - zenzero fresco**

Centrifugate la polpa di melone con il succo di mezzo limone; filtrate il succo ottenuto con un colino, conservando la "schiuma". Profumate il succo con 2-3 scorze di limone e fate riposare coperto in frigorifero per 3 ore.
Battete i tuorli con metà dello zucchero, mezzo cucchiaino di maizena e un cucchiaino di polpa di zenzero grattugiata. Fate bollire lo zucchero rimasto con il latte e la panna, versate sui tuorli, stemperate e tornate sul fuoco. Portate a 85 °C, mescolando, spegnete, unite il latte condensato; fate raffreddare e versate nella gelatiera.
Tagliate a spicchi pesca e prugne e disponetele nei piatti con fragoline, mirtilli e lamponi. Aggiungete 1-2 palline di gelato, quindi versate il succo di melone e completate con un cucchiaino della "schiuma" tenuta da parte e un ciuffetto di menta a piacere.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Moscato d'Asti, Oltrepò Pavese Moscato

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Sfogliatine con chicchi e crema di uva

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti** **Vegetariana**

230 g pasta sfoglia stesa
100 g succo di uva
50 g vino Bonarda
25 g panna fresca
20 g farina di riso
30 chicchi di uva verde
zucchero semolato
zucchero a velo
vaniglia - burro

Mettete in una casseruola il vino con 15 g di zucchero semolato e un pezzetto di vaniglia; fatelo cuocere finché non si riduce della metà.

Versate in una bacinella il succo di uva e, con una frusta, amalgamatelo con la panna, la farina di riso, 20 g di zucchero semolato. Unitevi poi il vino ridotto, filtrandolo attraverso un colino, quindi rimettete il composto nella pentola.

Cuocete ancora, sempre mescolando, a fuoco medio per 5' circa, fino al bollore; unite quindi una piccola noce di burro, mescolate bene, poi versate la crema in una bacinella e fatela raffreddare coperta.

Ritagliate dalla sfoglia 12 rettangoli di circa 8x6 cm; cuoceteli nella cialdiera per circa 4'; altrimenti in forno, tra due teglie con un peso sopra, a 200 °C per 15' (sfogliatine).

Tagliate a metà i chicchi di uva e togliete i vinaccioli; passate velocemente i chicchi in una padellina in una nocetta di burro color nocciola con una spolverata di zucchero semolato.

Costruite i dolcetti: disponete su 4 sfogliatine una striscia di crema al centro (usate una tasca da pasticciere) e due di uva ai lati; coprite con un'altra sfogliatina, due strisce di crema ai lati e una di uva al centro; finite con una terza sfogliatina, uva ai lati e crema al centro. Spolverizzate con zucchero a velo.

Lo chef dice che per preparare questa crema (che è buona anche da sola e adatta a chi non può assumere glutine) si può utilizzare, in alternativa al succo di uva, anche un succo misto di frutti blu, che si trova in commercio già miscelato.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Sangue di Giuda amabile, Lambrusco Salamino di Santa Croce dolce

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Sfogliatine con chicchi e crema di uva

Piatti e piattini Nella Longari, piattino delle tortine Potomak Studio, tazzina Bitossi Home, lattiera La Porcellana Bianca, tagliere Andrea Brugi, tovaglioli La Fabbrica del Lino

UN FERRO PER GOLOSI

La cialdiera è un "ferro" a tenaglia che si scalda su entrambi i lati e serve a cuocere la pasta per le cialde, composta (secondo la classica arte viennese dei Waffeln) di farina, zucchero a velo, burro, tuorli, latte e vaniglia. Si depone un cucchiaio di impasto, che è molto morbido, sulla base, poi si chiude la cialdiera, schiacciando l'impasto in un disco sottile e cuocendolo. La cialdiera si può usare anche per cuocere la pasta sfoglia: non potendo gonfiarsi, risulterà sottile e molto croccante.

Pesche soffici meringate con salsa di tamarindo

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- 450 g **3 pesche gialle**
- 250 g **tamarindo dolce**
- 150 g **farina più un po'**
- 50 g **vino bianco secco**
- 2 **uova da 70 g**
- 2 **pesche bianche**
- 1 **albume**
- **burro - zucchero semolato**
- **essenza di mandorla - limone**
- **lievito in polvere per dolci**
- **zucchero di canna bruno - sale**

1. Tagliate le pesche gialle a metà e privatele del nocciolo. Posatele con il taglio in basso su una teglia coperta di carta da forno; spennellatele con un po' di burro fuso, cospargetele con un pizzico di zucchero semolato e infornatele a 200 °C per 10-12'. Fatele intiepidire.
2-3. Battete intanto le uova con mezza fialetta di essenza di mandorla e 120 g di burro fuso. In un'altra ciotola, miscelate la farina con un pizzico di sale, 120 g di zucchero semolato, un po' di scorza di limone grattugiata, un cucchiaino di lievito. Versate su questa miscela le uova, metà per volta, e amalgamate, ottenendo un impasto cremoso.
4. Imburrate e infarinate 6 stampini con il fondo tondo (ø 8,5 cm, h 6,5 cm); versatevi l'impasto. Togliete la pelle alle mezze pesche. Mettetele negli stampi con il taglio verso l'alto, affogandole appena nell'impasto. Infornate a 170 °C per circa 30'. Sfornate e dopo qualche minuto sformate le tortine.
5-6. Sgusciate il tamarindo ed eliminate i filamenti. Cuocetelo per 5' in 250 g di acqua miscelata con il vino, 80 g di zucchero semolato e una noce di burro. Setacciate il tamarindo schiacciandolo per recuperare tutta la polpa. Cuocetela poi per 5', ottenendo una salsa vellutata.
7. Montate l'albume con un pizzico di sale; non appena diventa soffice, unite 35 g di zucchero semolato e continuate a montare finché il composto non sarà sodo e lucido.
8. Spatolate l'albume montato sopra le tortine, distribuendolo uniformemente, poi cospargetelo con zucchero di canna.
9. "Bruciate" le meringhe con l'apposito cannello. Servite le tortine con la salsa di tamarindo e le pesche bianche, tagliate con la buccia in piccola dadolata.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Recioto di Soave, Malvasia delle Lipari dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatti Nella Longari

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Un buffet per ritrovare gli amici

Le sere sono dolci. È ancora bello stare fuori, chiacchierare, ricordare le vacanze appena trascorse. Ci aiutano piccoli assaggi golosi e piatti semplici, un'apparecchiatura rustica e raffinata e la giusta illuminazione

RICETTE MARINELLA ROSSI **FOTO** GIANDOMENICO FRASSI

Barbagiuai
con cialde di limone

Lasagnette alla ricotta di bufala con pinoli tostati

Verdure ripiene
con pane alle erbe

Barbagiuai con cialde di limone

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 2 ore di cottura del limone e di riposo della pasta** **Vegetariana**

Pasta
200 g farina 00
100 g semola di grano duro
40 g albume
20 g olio extravergine di oliva
10 g vino bianco secco
5 g sale
acqua minerale gassata
Ripieno e accompagnamento
300 g riso Carnaroli
200 g vino bianco secco
150 g erbette scottate e tritate
100 g piselli sgranati
60 g cipolla
50 g burro
1 limone non trattato
zucchero a velo
olio di arachide - sale

Tagliate il limone a rondelle sottilissime, disponetele su una placca coperta di carta da forno, spolverizzatele di zucchero a velo e infornatele a 70 °C per 2 ore.
Pasta. Fate una fontana con la farina e la semola miscelate; mettete tutti gli ingredienti al centro e impastate con 20 g di acqua minerale fino a ottenere un impasto liscio e ben consistente, aggiungendo un po' di acqua, se occorre. Lasciatelo riposare coperto per 30'.
Ripieno. Tritate la cipolla e rosolatela nel burro; aggiungete il riso, tostatelo e sfumatelo con il vino; fate evaporare l'alcol, aggiungete erbette e piselli e cuocete il riso molto al dente, bagnando, se serve, con un po' di acqua bollente: alla fine dovrete ottenere un risotto molto asciutto. Fatelo raffreddare.
Tirate la pasta a 1 mm di spessore e ritagliatevi dei quadrati di circa 7 cm di lato.
Distribuite il ripieno al centro dei quadrati, piegateli a triangolo; sigillate i bordi dei ravioli, rifilateli e chiudeteli poi a cappelletto (barbagiuai, ravioli fritti del Ponente ligure).
Friggeteli in olio ben caldo, scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli subito insieme alle cialde di limone.

Lasagnette alla ricotta di bufala con pinoli tostati

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

Pasta
200 g farina 00
100 g semola di grano duro
40 g albume
20 g olio extavergine di oliva
10 g vino bianco secco
5 g sale
acqua minerale gassata
Per farcire e per completare
500 g ricotta di bufala
150 g grana grattugiato
100 g pinoli
60 g olio extravergine di oliva
maggiorana - burro - sale - pepe

Pasta. Preparatela come nella ricetta precedente e lasciatela riposare coperta per 30'.
Ripieno. Amalgamate nel mixer la ricotta con 50 g di grana, l'olio, sale, pepe e un po' di maggiorana fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
Tostate i pinoli saltandoli in padella con 30 g di burro.
Tirate la pasta sottile dando alle sfoglie la forma desiderata, sbollentatele in acqua bollente salata per qualche secondo, poi raffreddatele in acqua e ghiaccio.
Confezionate le lasagnette: alternate 5 strati di pasta con il ripieno, qualche pinolo, una spolverata di grana e foglioline di maggiorana.
Distribuite sull'ultima sfoglia di pasta qualche fiocchetto di burro, grana e pinoli.
Infornate a 150 °C per 15-16' e poi alzate a 200 °C per altri 3' e servite con foglioline di maggiorana.

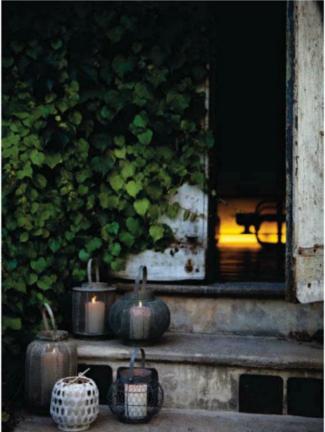
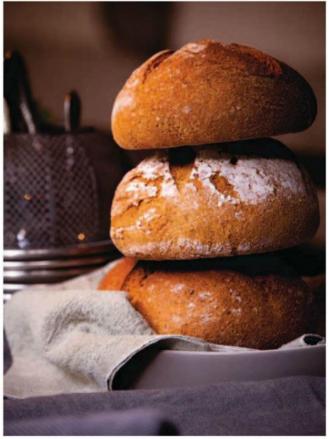
Verdure ripiene con pane alle erbe

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo** **Vegetariana**

800 g pane
80 g grana grattugiato
30 g prezzemolo
20 g maggiorana
10 g timo
3 zucchine medie
3 patate medie
2 cipolle rosse
2 peperoni rossi
1 peperone giallo
aglio - aceto bianco
olio extravergine - sale - pepe

Tagliate il pane a dadini piccoli e insaporitelo con 40 g di olio circa, il grana, uno spicchio di aglio tritato, le erbe tritate, sale e pepe. Lasciate macerare per 30'.
Aggiungete quindi a poco a poco 20 g di aceto e acqua, quanta ne serve per ottenere un impasto appena umido, ma non eccessivamente bagnato.
Preparate le verdure: togliete il "cappello" dei peperoni e vuotateli privandoli dei semi e dei filamenti. Scavate le zucchine creando un vano per il ripieno, scavate il più possibile anche le cipolle e le patate.
Sbollentate separatamente per qualche istante le verdure in acqua acidulata con aceto e portata a un leggero bollore.
Scolate le verdure e lasciatele asciugare.
Farcite le verdure con l'impasto e infornatele a 150 °C per 20', poi conditele con un filo di olio, alzate il forno a 180 °C e cuocetele per altri 7-8'.
Servite le verdure tagliandole in piccole porzioni, in modo che ciascun commensale possa prenderne di diversi tipi.

Fassone confit, fichi caramellati e sfoglie di pane

Alici ripiene in pasta fillo

Fassone confit, fichi caramellati e sfoglie di pane

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti più 15 ore di cottura in forno a bassa temperatura**

1,5 kg pesce di fassone piemontese
300 g filone di pane
150 g zucchero di canna
100 g olive taggiasca
16 fichi neri tardivi
limone - burro - alloro - vaniglia
cannella in stecca
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulite la carne togliendo tendini ed eventuali parti dure e rosolatela a fuoco molto vivo in un velo di olio facendola ben colorire. Mettetela poi in un sacchetto per il sottovuoto con 300 g di olio, 10 g di sale e un pizzico di pepe.
Sigillate il sacchetto aspirando completamente l'aria e infornatelo a 75 °C per 15 ore.
Incidete i fichi sul fondo e farciteli con un pezzetto di scorza di limone; spolverizzateli di zucchero, conditeli con un filo di olio, quindi infornateli a 75 °C per 1 ora e 30'.
Preparate uno sciroppo con 100 g di zucchero, 100 g di acqua, scorza di limone, poca cannella, vaniglia e alloro: usatelo per irrorare i fichi durante la cottura.
Affettate il pane in fette sottilissime (possibilmente con l'affettatrice) e infornatelo a 130 °C per una decina di minuti per ottenere delle sfoglie croccanti.
Aprite il sacchetto della carne ormai cotta, recuperate il fondo di cottura e sbattetelo con una noce di burro freddo (salsa).
Completate la carne con i fichi, aggiungete le olive e irrorate con la salsa. Presentate il fassone appoggiandovi sopra qualche sfoglia di pane e servendo a parte le altre.

Lo chef dice che in alternativa alla cottura confit sottovuoto, potete cuocere la carne rosolata in casseruola, immersa nell'olio per tre quarti a fiamma bassissima per 8 ore con il coperchio, girandola spesso. Questa lunga cottura ripaga rendendo la carne deliziosamente tenera, quasi "al cucchiaio".

Alici ripiene in pasta fillo

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

300 g alici
200 g erbette
200 g pasta fillo
100 g borragine
30 g grana grattugiato
20 g prezzemolo
10 g maggiorana
8 patate medie
1 uovo
albume - aglio
olio di arachide - sale

Pulite le alici privandole aprendole a libro.
Sbollentate in acqua salata le erbette e la borragine, strizzatele bene e tritatele. Aggiungete la maggiorana, il prezzemolo e uno spicchio di aglio tritati, il grana, l'uovo e amalgamate bene tutto (ripieno).
Depositate piccole porzioni di ripieno sulle alici e arrotolatele.
Tagliate dei quadretti di pasta fillo e sovrapponeteli a due a due incollandoli con l'albume.
Ponete un'alice al centro di ciascun quadrato e unite i lembi chiudendoli a fagottino.
Infornate i fagottini a 180 °C per circa 10-12'.
Affettate le patate a rondelle di 2-3 mm di spessore e friggetele in olio caldo.
Servite le alici sulle rondelle di patate, servendo le altre come accompagnamento.

Budino di mandorle dolci e amare con coulis di lamponi

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti più 6 ore di riposo e raffreddamento**

750 g latte
250 g panna fresca
250 g lamponi
170 g zucchero a velo
100 g mandorle dolci con la pelle
50 g mandorle amare con la pelle
13 g fogli di gelatina (2 e mezzo)

Sbollentate le mandorle per 2', privatele della pelle strofinandole in un telo e tritatele grossolanamente.
Raccogliete in casseruola il latte con 100 g di zucchero a velo e le mandorle tritate. Fate bollire per 3-4', poi togliete dal fuoco e lasciate in infusione per circa 1 ora.
Filtrate quindi il latte e aggiungete la gelatina, precedentemente ammollata in acqua fredda e sciolta in un pentolino con un goccio di acqua.
Aggiungete la panna, amalgamate bene il composto, distribuitelo in 8 stampini individuali oppure in un grande stampo da budino e mettete a rapprendere in frigorifero per 5 ore circa.
Frullate i lamponi con 70 g di zucchero a velo e filtrate il frullato con un colino fine per eliminare i semini.
Sformate il budino, ormai rassodato, decoratelo a piacere con lamponi e foglioline di menta candite e servitelo con il coulis di lamponi a parte.

Lo chef dice che con gli stampi monoporzione i budini si rapprenderanno più in fretta e inoltre sarà più facile sformarli.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Styling Beatrice Prada ed Elena Caponi

Foto in apertura
Piatto dei barbagiuai e bottiglie Ceramiche Milesi, piatto grigio Rina Menardi, vassoio Antonino Sciortino, cestino Ay Illuminate, lanterne Atipico, piattini e posate Marinoni, tovaglia Teixidors, runner Ijo Design
Foto delle lasagnette
Ciotole Rina Menardi, tavolino 100Fa
Foto delle verdure
Vassoio e piatti in secondo piano Rina Menardi, altri piatti in secondo piano Ceramiche Milesi
Foto del fassone
Vassoio del pane Ceramiche Milesi, piattini Rina Menardi, posate Abito Qui
Foto delle alici
Piattini Rina Menardi, tovaglia Teixidors
Foto del budino
Piatto da portata e ciotola Rina Menardi, pila di piattini Caterina von Weiss, posate Marinoni, brocca Ceramiche Milesi, tessuto Rubelli

Budino di mandorle dolci e amare con coulis di lamponi

DAL PIEMONTE

Il bonet, dolce cappello finale

Di origini antiche, questo budino deve il suo nome alla particolare forma a "cappello" del suo stampo tradizionale. Come il cappello è l'ultimo indumento che si indossa prima di uscire, così il bonet è l'ultima delizia che si gusta a conclusione di un pranzo piemontese doc

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Tra i dolci piemontesi è il più famoso e ha origini molto antiche. Il suo nome in dialetto piemontese significa "cappello": pare che si chiamasse così proprio perché lo stampo troncoconico in cui veniva versato ricorda la forma di un berretto (anche se oggi si è sempre più diffusa l'usanza di prepararlo in stampi squadrati). Del resto gli stampi per i budini si chiamavano *bonèt ëd cusin-a*, cioè cappello da cucina: dal contenitore al contenuto, il passo è breve.

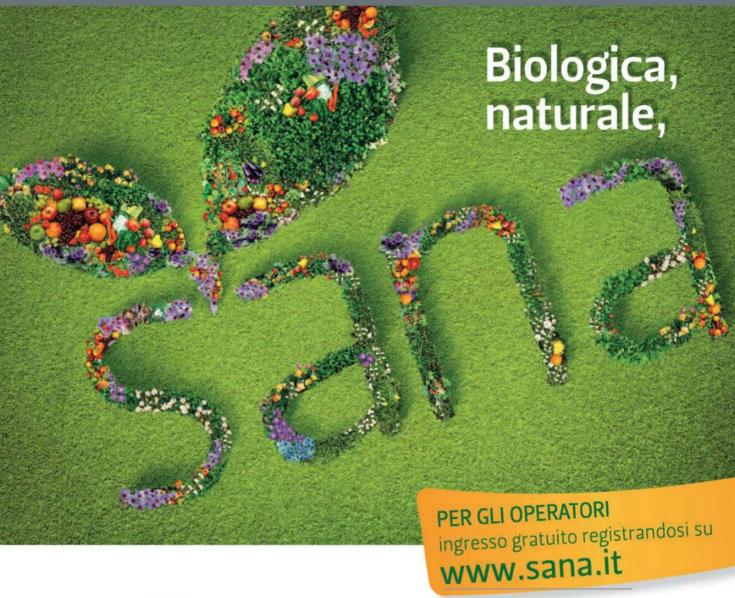
Un'altra versione sostiene che fosse chiamato così perché il bonet (dolce) era l'ultima delizia servita, così come il bonet (cappello) era l'ultima cosa che si indossava prima di uscire di casa. Versioni simili di questo dolce sono descritte ne *Il cuoco piemontese*, testo del 1766, e nella nota opera di Artusi *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*; la ricetta oggi più seguita è quella langarola, che prevede l'utilizzo di amaretti, uova, latte e cacao amaro. Ne esiste, tuttavia, anche una monferrina, un budino bianco, che non usa cacao ma solo amaretti.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 2 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

500 g latte
170 g zucchero
50 g amaretti più qualcuno per decorare il dolce
50 g cacao amaro
4 uova

1. Scaldate 100 g di zucchero con un goccio di acqua in un pentolino, finché non diventa color caramello. Versatelo in 2 stampi da plum cake da mezzo litro (o in altri stampi a piacere) e distribuitelo sul fondo.
2. Sbriciolate gli amaretti fino a ottenere quasi una polvere.
3. Mescolate con la frusta le uova in una ciotola e aggiungete lo zucchero rimasto.
4. Unite gli amaretti sbriciolati e il cacao, passandolo attraverso un setaccio. Amalgamate bene con la frusta, facendo attenzione a non incorporare troppa aria, in modo da ottenere poi un budino liscio e omogeneo, senza bolle.
5. Aggiungete il latte a filo, sempre mescolando con la frusta.
6. Versate il composto nei 2 stampi da plum cake, immergeteli fino a tre quarti in un altro recipiente con acqua calda (bagnomaria). Infornate a 170 °C per circa 1 ora. Sfornate, lasciate raffreddare il dolce per almeno 2 ore, poi capovolgetelo. Servitelo guarnito con amaretti interi o sbriciolati.

Styling Beatrice Prada
Foto Riccardo Lettieri
Vassoio La Porcellana Bianca, tazzina Potomak Studio, tovaglia Tessilarte

Supplì al telefono e arancini
(rice e a pag. 94)

Piccole bombe di riso e sapore

Arancini e supplì, che golosità. Ma le sorprese arrivano cercando oltre la tradizione: tocchi esotici o rustici, declinazioni marinare e una deliziosa dolcezza. Tutto da friggere a puntino e mangiare in un boccone

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO GIANDOMENICO FRASSI

Fusi croccanti al curry

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **ora e minuti** **Vegetariana**

- g **riso Basmati**
- g **yogurt greco**
- **pasta kadai**
- **curry scalogno**
- **menta coriandolo fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

So riggete in casseruola in un velo di olio mezzo scalogno tritato, unite poi mezzo cucchiaino di curry, 400 g di acqua, sale e, al bollore, il riso.
Abbassate il fuoco alla ripresa del bollore, coperchiate e cuocete per 5'; spegnete e lasciate riposare per 10', senza togliere il coperchio.
Trasferite quindi il riso in una ciotola e fatelo raffreddare, poi modellatelo pressandolo un po' in 12-14 piccoli fusi lunghi 6-7 cm.
Avvolgete a spirale attorno a ciascun fuso di riso una ciocca di pasta kadaifi, allargata leggermente.
Disponete i fusi in una teglia unta di olio e conditeli con un filo di olio, versandolo trasversalmente ai fili della pasta kadaifi. Infornate a 200 °C per 15' circa.
Servite i fusi croccanti come antipasto o come stuzzichino da aperitivo, accompagnandoli con lo yogurt greco profumato con coriandolo fresco e menta grossolanamente tritati.

Crocche e di mare e pesce fri o

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **ora e minuti**

- **g calamari**
- **g pomodorini ciliegia**
- **g riso super no o semi no**
- **g code di gambero**
- **g alici**
- **bustina di za erano in polvere**
- **uovo**
- **scalogno aglio cipolla farina**
- **maggiorana prezzemolo sale**
- **pangra ato brodo vegetale**
- **olio di arachide olio extravergine**

Tostate il riso in un soffritto di olio extravergine e mezzo scalogno tritato, cuocetelo bagnandolo via via con un po' di brodo; a metà cottura unite lo zafferano, sciolto in un mestolo di brodo. Il risotto dovrà essere asciutto e al dente. Completatelo con maggiorana e prezzemolo tritati e stendetelo su un vassoio a raffreddare.

Sgusciate le code di gambero e rosolatele in un velo di olio extravergine con mezzo scalogno tritato e un pezzettino di aglio per 2'; eliminate l'aglio, unite prezzemolo tritato e, una volta fredde, tritatele (ripieno).
Lavorando con le mani inumidite per non fare appiccicare il riso, dividetelo in 12 parti. Stendetele nel palmo, mettete al centro un po' di ripieno, coprite con altro riso e modellate a forma di crocchetta. Passate le crocchette nella farina, nell'uovo battuto e nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di arachide a 175 °C.
Tagliate in quattro i pomodorini e saltateli rapidamente in padella in un velo di olio extravergine con uno spicchio di cipolla tritata, mezzo spicchio di aglio e un pizzico di sale; quando cominciano a rilasciare la loro acqua, spegnete e unite prezzemolo tritato.
Pulite i calamari e tagliate ad anelli molto sottili i sacchi. Pulite le alici aprendole a libro. Infarinate separatamente alici e calamari, passateli al setaccio per eliminare la farina in eccesso, poi, sempre separatamente, friggeteli in abbondante olio di arachide a 175 °C per 1-2'. Quando saranno dorati, scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli immediatamente con le crocchette e i pomodorini.

Polpe ine di riso nella pance a

Impegno: **FACILE** Persone:
Tempo: **ora**

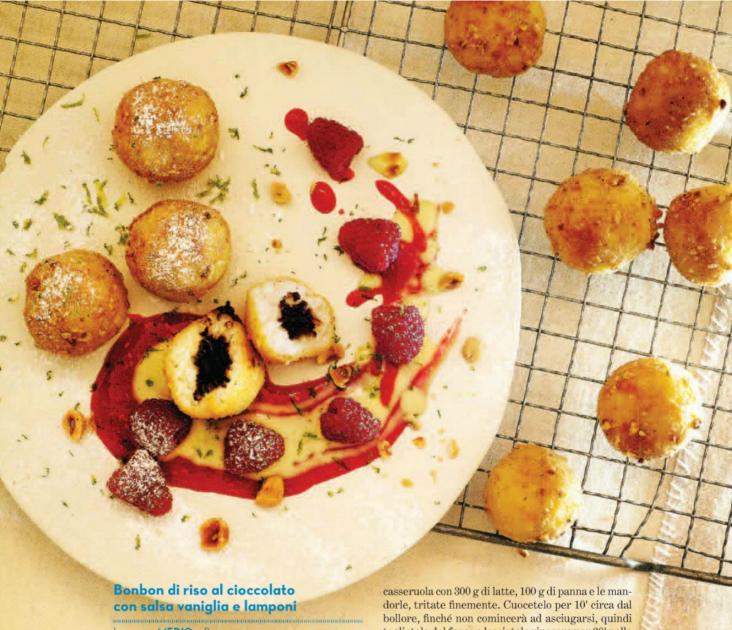
- g **riso super no o semi no**
- g **indivia riccia**
- g **cespo di radicchio rosso**
- g **cipolla**
- **fe ine di bacon**
- **brodo vegetale**
- **scamorza a umicata**
- **grana gra ugiato burro**
- **olio extravergine di oliva**

Fate appassire in casseruola la cipolla tritata in un velo di olio, tostatevi il riso, bagnatelo con un primo mestolo di brodo, quindi unite il radicchio tagliato a striscioline; portate a cottura il risotto con il brodo. Mantecatelo con 2 cucchiai di grana e una noce di burro. Dovrete ottenere un risotto asciutto; stendetelo su un vassoio a raffreddare.

Dividete il riso in 18 porzioni e modellatele a forma di piccola polpettina ovale, inglobando al centro un cubetto di scamorza; avvolgete per metà ciascuna polpettina in una fetta di bacon.

Disponete le polpettine su una teglia foderata con carta da forno e infornatele a 220 °C per 4-5'.

Saltate in padella in un velo di olio caldo l'indivia solo per farla appassire, poi servitela con le polpettine appena sfornate.

Bonbon di riso al cioccolato con salsa vaniglia e lamponi

Impegno: **MEDIO** Persone:
Tempo: **ora e minuti più ora di ra reddamento**
Vegetariana

- g **la e**
- g **riso super no o semi no**
- g **panna fresca**
- g **zucchero**
- g **cioccolato fondente**
- g **lamponi**
- g **pangra ato**
- g **bisco i secchi**
- g **nocciole tostate**
- g **mandorle con la buccia**
- **tuorli**
- **uova**
- **farina maizena**
- **olio di arachide**
- **vaniglia sale**

Unite il riso in casseruola con abbondante acqua fredda e un pizzico di sale; lessatelo dal bollore per circa 15'; scolatelo un po' al dente e rimettetelo a freddo in casseruola con 300 g di latte, 100 g di panna e le mandorle, tritate finemente. Cuocetelo per 10' circa dal bollore, finché non comincerà ad asciugarsi, quindi toglietelo dal fuoco e lasciatelo riposare per 30' nella casseruola, dove finirà di cuocersi dolcemente; infine stendetelo su un vassoio a raffreddare.

Porzionatelo quindi in 24-28 palline con il porzionatore da gelato, introducete nel cuore di ciascuna 2-3 pezzettini di cioccolato (3 g in tutto) e rimodellatele, con le mani inumidite.

Portate a bollore in una casseruolina 200 g di latte e 100 g di panna con 40 g di zucchero e mezzo baccello di vaniglia. Battete i tuorli con 40 g di zucchero, unite anche un cucchiaino di maizena, versatevi il latte bollente, filtrandolo, mescolate e portate sul fuoco per 1', per fare addensare appena la salsa.

Frullate insieme il pangrattato con i biscotti secchi e le nocciole tostate.

Passate le palline di riso nella farina, poi nelle uova battute e infine nel misto di biscotti e nocciole. Friggetele in abbondante olio di arachide a 160 °C.

Frullate i lamponi con 60 g di zucchero ottenendo una salsa.

Servite le palline di riso (bonbon) con le salse e, a piacere, con lamponi freschi e una grattata di scorza di lime.

INTRAMONTABILI SFIZI DI STRADA DAL LAZIO ALLA SICILIA

Immaginatevi un enorme supplì, alto come la colonna Traiana: corrispondeva al consumo che i romani, in due mesi e mezzo, facevano di questo popolare sfizio nel 1914... Come non pensare subito a un fervere di fritture tra rosticcerie, friggitorie e il mitico "supplittaro" (non sopravvissuto all'avanzare dei tempi moderni), a un gran viavai per prendere al volo un saporitissimo spuntino da mangiar per via?

Allora come oggi cibo di strada alla portata di tutte le tasche, i supplì sono così sostanziosi che "règgheno da soli er posto de l'antipasti... pure er posto del primo piatto". L'ingrediente di base è un risotto leggero, bianco e al dente, farcito con un ragù di rigaglie, prosciutto e funghi oppure con mozzarella e prosciutto crudo, il tutto protetto da un'impanatura robusta come una corazza e straordinariamente croccante. E questo strano nome, da dove viene? Pare dal francese *surprise*, perché al primo morso, infranto il guscio dorato, rivelano la sorpresa del ripieno. E se il supplì ha il cuore di mozzarella, che fa un lungo filo, diventa un supplì al telefono (di una volta...).

Se si scende in Sicilia ecco i cugini dei romani supplì, gli arancini (o arancine nel Palermitano): la prima evidente differenza è nella taglia, che qui quasi raddoppia. E poi nel riso, che non si cuoce a risotto, ma si fa lessare in bianco, con zafferano oppure nel sugo di pomodoro; quest'ultimo si farcisce con ragù e si modella a cono; il riso giallo invece ha un ripieno di ragù e formaggio filante e si modella in forma di grossa pallotta.

Risalendo alle origini, se furono gli arabi a portare il riso sull'isola, la sua ingegnosa forma è tutto merito dei siciliani: anziché limitarsi a prenderlo dal piatto con le dita per accompagnarlo alla carne, racchiusero la carne dentro il riso e lo rivestirono per bene. Takeaway ante litteram.

Supplì al telefono

Impegno: **MEDIO**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Pezzi: **10**

250 g riso superfino o semifino
80 g cipolla
80 g prosciutto crudo in fette spesse
60 g farina
3 uova
mozzarella - pangrattato
brodo di carne - grana grattugiato
olio extravergine - olio di arachide

Fate appassire la cipolla tritata in 40 g di olio extravergine, tostatevi il riso e poi portatelo a cottura bagnando via via con un po' di brodo. Al termine stendetelo su un vassoio a raffreddare.
Raccogliete il riso in una ciotola sgranandolo e lavoratelo con un uovo e 2-3 cucchiai di grana.
Modellate 10 supplì dandogli una forma ovale; farciteli con il prosciutto, tritato in minuscoli dadini, e 2-3 cubetti di mozzarella ciascuno.
Fate una pastella mescolando con la frusta la farina e 2 uova. Passatevi i supplì, sgocciolateli bene e poi rotolateli in abbondante pangrattato, compattandolo.
Friggeteli in abbondante olio di arachide a 175 °C, girandoli con cautela per farli colorire in modo uniforme. Scolateli su carta da cucina e serviteli immediatamente.
Lo chef dice che potete modellare e farcire i supplì il giorno prima, conservandoli in frigo, e poi impanarli e friggerli al momento.

Arancini

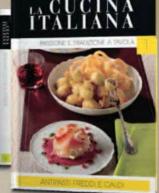
Impegno: **MEDIO**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Pezzi: **8-10**

500 g riso superfino o semifino
400 g pelati (liquido compreso)
200 g carne macinata di manzo
150 g passata di pomodoro
120 g mozzarella o provola o scamorza
120 g farina
120 g cipolla
50 g piselli lessati
20 g carota
20 g sedano
brodo vegetale - pangrattato
olio extravergine di oliva
olio di arachide - sale - pepe

Tagliate in dadini di 2-3 mm (brunoise) la carota, il sedano e 40 g di cipolla e soffriggeteli in casseruola con 3 cucchiai di olio extravergine. Unite quindi la carne, rosolatela, aggiungete la passata di pomodoro, un po' di sale e cuocete il ragù a fuoco basso scoperto per 1 ora (se serve, bagnatelo un po'); dovrete ottenere un ragù asciutto (in pentola a pressione basteranno 20' dal fischio). Completatelo a fine cottura con i piselli lessati, pepe e aggiustate di sale. Trasferitelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare.
Tritate 80 g di cipolla e fatela appassire in casseruola con 40 g di olio, poi unite i pelati, un mestolo di acqua, un pizzichino di sale e cuocete questo sugo per 30'. Frullatelo, unitevi il riso, 1 litro di brodo vegetale e, al bollore, abbassate il fuoco e lasciatelo cuocere finché non si sarà asciugato (circa 10'): dovrà rimanere bene al dente. Spegnete, fate intiepidire in casseruola, poi stendete su un vassoio a raffreddare.
Modellate 8-10 grandi palle di riso grosse circa come un'arancia nel palmo della mano bagnata, compattandole un po'; fate un incavo, farcitele con mezzo cucchiaio di ragù, 3 cubettini di mozzarella e ancora un po' di ragù; richiudete le palle e modellate gli arancini a cono, compattandoli ancora.
Lavorate con la frusta la farina con circa 180 g di acqua ottenendo una pastella liscia. Passate gli arancini nella pastella e poi in abbondante pangrattato, compattandolo per farlo aderire bene.
Scaldate abbondante olio di arachide fino a 175 °C. Immergetevi 2 o 3 arancini alla volta e friggeteli per circa 3-4', girandoli con cautela per non romperli. Scolateli su carta da cucina e serviteli immediatamente.
Lo chef dice che potete modellare e farcire gli arancini il giorno prima, conservandoli in frigo, e poi impanarli e friggerli al momento.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 12

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Styling Beatrice Prada
Ciotola delle crocchette di mare Potomak
Studio, tovaglia bianca patchwork Verdiana e Beniamina, tessuto blu La Fabbrica del Lino

illustrazioni Karin Kellner/2DM

DALL'INDIA

Fish molee, pesce speziato

Semi di senape, foglie di curry, latte di cocco: in questo piatto di pesce ci sono tutti gli elementi tipici della saporita cucina del Kerala, nell'India meridionale. Da servire con riso pilaf a parte

TESTO LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

Questa preparazione è tipica della regione del Kerala, nella parte meridionale dell'India; qui la cucina è soprattutto vegetariana, a base di riso; ci sono, tuttavia, anche piatti con carni di pollo e manzo, oppure con pesce. A differenza delle verdure, che sono leggermente speziate, carni e pesci sono ben conditi con le profumate spezie, abbondantemente presenti nella regione. Proprio la ricchezza del commercio delle spezie, concentrato nel Kerala, spinse Cristoforo Colombo a partire per il viaggio che lo portò a scoprire ben altre terre. Il nome Kerala, poi, significa "terra delle noci di cocco": le palme riparano dal sole tropicale con la loro ombra quasi tutto lo stato. Si comprende, quindi, perché il cocco e il latte di cocco siano ingredienti molto presenti nei piatti tipici. Altri elementi pressoché irrinunciabili della cucina del Kerala sono i semi di senape e le foglie di curry: queste ultime provengono da una piccola pianta della famiglia degli agrumi e vengono utilizzate fresche, come noi utilizziamo l'alloro, per insaporire i piatti, soprattutto a base di pesce. In Occidente si trovano solo essiccate, intere o in polvere: sono un po' meno saporite, ma comunque utili a ricreare almeno "in sordina" l'aroma tipico dei piatti del Kerala.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

500 g filetti di pesce bianco
300 g 2 pomodori
190 g latte di cocco
150 g cipolla
1 spicchio di aglio
1 peperoncino verde piccante
1 lime
curcuma
foglie di curry
olio di arachide
semi di senape
zenzero fresco - sale

1. Tagliate in trancetti i filetti di pesce, metteteli in un piatto, cospargeteli con un pizzico di sale e con la curcuma e lasciateli marinare per 15-20'.
2. Scaldate in una padella 2-3 cucchiai di olio di arachide e cuocetevi i trancetti di pesce, poggiandoli dal lato spolverizzato di curcuma; cuoceteli 1' a lato, poi toglieteli e metteteli da parte.
3. Mettete altri 2 cucchiai di olio in una padella più ampia e cuocetevi 1 cucchiaino di semi di senape, finché cominciano a scoppiettare un po'. Aggiungete poi la cipolla sbucciata e affettata, l'aglio sbucciato e sminuzzato e qualche rondella di zenzero tagliata a pezzettini.
4. Fate sfrigolare la cipolla per 2', poi aggiungete il peperoncino tagliato a strisce e le foglie di curry. Lasciate insaporire per 2', poi aggiungete i pomodori a dadini e il succo del lime.
5-6. Versate nella padella il latte di cocco e, dopo altri 2', mettete i tranci di pesce nella padella e lasciatelo insaporire insieme a tutto il condimento per 2-3', poi spegnete e servite, accompagnando a piacere con riso Basmati pilaf a parte.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Ciotolina del riso Giovanni Botter, padella bianca Moneta, paletta Fiskars, tessuto La Fabbrica del Lino

EMMA È UNA GIOVANE DONNA FELICE: TRA FAMIGLIA, LAVORO, AMICHE E... CUCINA, L'ANGOLO MAGICO DOVE, ANCHE SE IL TEMPO È POCO, PREPARA SEMPRE COSE BUONE. LE BASTANO UNA RICETTA E... IL SUO COOKING CHEF KENWOOD!

Cuoca per passione, casalinga per necessità

Cooking Chef Kenwood è l'evoluzione dell'inimitabile Kenwood Chef, la planetaria che impasta con risultati professionali e che, con i suoi accessori, mescola, monta, grattugia, sminuzza, centrifuga... Oggi Cooking Chef fa questo e molto altro ancora! Infatti, cucina a induzione e ti permette di realizzare con il minimo sforzo piatti sopraffini come salse, verdure, spezzatini. Senza dimenticare le creme e i dessert al cucchiaio più vellutati e persino i sorbetti, per "catturare" tutta la freschezza della frutta migliore. Per ogni ricetta, c'è l'accessorio giusto e la giusta modalità: basta sceglierli e impostarli e persino il "noioso" risotto diventa facile e divertente da preparare, senza bisogno di girarlo continuamente! Ecco perché Emma può "permettersi" questo piatto elaborato anche in un'occasione informale come una cenetta tra amiche, dove la voglia di stare insieme è tanta, quella di spadellare in cucina poca: per fortuna, c'è Cooking Chef!

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Preparare e cuocere gli ingredienti di questo risotto è facilissimo, con gli accessori giusti!

1 Tritatutto
È perfetto per sminuzzare piccole quantità di erbe, come il prezzemolo, ma anche capperi, aglio, acciughe... basta un filo d'olio per una salsina gustosa!

2 Castello per cottura al vapore
Cuoce delicatamente i crostacei e le verdure della ricetta, ma anche altri pesci e la carne mantenendo intatti consistenza, colori e sapori.

3 Gancio a mezzaluna per la cottura
Mescola delicatamente, staccando i composti dalle pareti: l'ideale per cuocere i composti cremosi e il risotto!

seguici su

n. verde 800 20 23 23

LA RICETTA DEL MESE

Risotto con verdure croccanti e gamberi

Dosi per 4: 360 g di riso Arborio –50 ml di vino bianco secco – 850 ml di brodo vegetale –16 gamberi – 1 zucchina - 1 carota - 8 asparagi – 100 g di prezzemolo - 4 acciughe sott'olio - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva – sale – pepe

●●● Spunta e lava la carota e la zucchina. Utilizza il Food processor con l'apposito disco per sminuzzarle grossolanamente.

●●● Fai la salsa frullando nel Tritatutto a velocità 3 il prezzemolo, i capperi dissalati, l'aglio, le acciughe con 5 cucchiai d'olio.

●●● Sguscia i gamberi. Pulisci gli asparagi e taglia le punte in quattro. Raccogli asparagi e gamberi nel Cestello per la cottura a vapore, versa un po' d'acqua nella ciotola di acciaio e cuoci per qualche minuto lasciando gli asparagi al dente. Leva e tieni da parte.

●●● Per la cottura del risotto, monta il Gancio a mezzaluna per la cottura, imposta la temperatura al massimo e la velocità di mescolamento a 1. Versa nella ciotola di acciaio un filo d'olio e il riso, fai tostare 2 minuti, versa il vino e fai evaporare. Unisci il brodo, regola la temperatura a 100° e cuoci 13 minuti. Dopo 6 minuti unisci le verdure e, a 3 minuti dalla fine, i gamberi. Manteca il risotto con un filo d'olio, sale, pepe. Servi con la salsa.

I NOSTRI SUGGERIMENTI

Per un insolito drink di frutta e verdura, puoi usare la Centrifuga: in un attimo, avrai una bevanda salutare, dissetante e iper vitaminica! Con il pinzimonio, cosa ne dici dello "tzatziki"? Sminuzza grossolanamente con il Food processor un cetriolo sbucciato, poi mettilo nel Frullatore con un vasetto di yogurt greco, sale, un filino d'olio e mezzo spicchio d'aglio. Aziona qualche istante ed è pronto! Infine, usa la Sorbettiera e la tua frutta preferita per un freschissimo dessert. Facile no?

Vitamina B12
preziosa tuttofare

Previene l'anemia, favorisce la crescita, concorre alla funzionalità del sistema nervoso, fortifica i capelli. E aiuta la memoria. Ma attenzione: si trova solo negli alimenti di origine animale

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Pensate a un jolly della salute, una vitamina polivalente capace di svolgere diverse funzioni, tutte importanti: ecco, questo è la vitamina B12, chiamata anche cobalamina, scoperta in tempi recenti (parliamo comunque del 1940...). Riveste un ruolo particolarmente importante per la nostra salute, a qualsiasi età: interviene nella funzionalità del sistema nervoso (è necessaria per la formazione della mielina che riveste i nervi come una guaina e consente la rapida trasmissione degli impulsi nervosi), agisce sul controllo dell'appetito e garantisce la produzione di globuli rossi sani.

La quantità che ne occorre per mantenersi in salute in apparenza è veramente minima: un microgrammo, cioè un milionesimo di grammo al giorno (anche se il dosaggio consigliato è compreso fra 2,5 e 25 microgrammi al giorno per i bambini e fra 5 e 10 mcg per gli adulti). Sembrerebbe molto facile, quindi, coprirne il fabbisogno quotidiano con un'alimentazione normale. In realtà, questa vitamina possiede due caratteristiche esclusive che possono portare comunque a una sua carenza. Prima di tutto si trova soltanto negli alimenti di origine animale: carne, pesce, uova, latticini, fegato sono tutte fonti di vitamina B12.

E chi è vegano? In effetti chi si nutre soltanto di vegetali, rifiutando ogni alimento animale, può avere problemi se non ricorre a un'integrazione di tipo farmacologico. Ma anche chi non è vegetariano stretto deve prestare attenzione a questa vitamina, perché con l'età si tende a perdere la capacità di assorbirla e, purtroppo, i sintomi di una carenza non sono sempre semplici da riconoscere. Affaticamento, capelli deboli e sfibrati, dermatiti, bruciore della lingua, disturbi della memoria, difficoltà di concentrazione, anemia, irritabilità, ansia, tensione... sono tutti possibili campanelli d'allarme che sono comuni anche a molte altre condizioni e quindi difficili a volte da ricondurre alla vera origine.

Ecco allora che, anche se la dose minima è di un solo microgrammo al giorno, per non correre rischi conviene cercare di superarla abbondantemente con l'alimentazione quotidiana, tanto più che non esistono problemi legati a una forte assunzione di questa vitamina. Si è visto che anche dosi 100 volte superiori a quella minima non danno alcun disturbo: l'eccesso inutilizzato e non immagazzinabile viene semplicemente eliminato dall'organismo.

AMICI E NEMICI
nell'assorbimento della B12

Una buona assunzione di calcio, di altre vitamine del gruppo B (in particolare l'acido folico) e delle vitamine A, C ed E favorisce l'assorbimento della vitamina B12. Altre sostanze, invece, lo ostacolano, soprattutto alcuni farmaci: ha bisogno di più vitamina chi assume la metformina (farmaco per il diabete non insulino-dipendente), la colestiramina (per l'ipercolesterolemia) e i contraccettivi orali, così come i sonniferi e l'alcol.

GLI ALIMENTI SUPER

- Come detto, la vitamina B12 si trova in natura solo negli alimenti animali. Può però essere aggiunta artificialmente ad altri cibi come i cereali integrali per la colazione, che in effetti spesso la contengono.
- Rimanendo sui prodotti naturali, non è difficile stilare una classifica delle fonti migliori: ai primi posti troviamo il fegato, con un quantitativo di vitamina che arriva anche a 80 mcg per 100 g. Le differenze tra una varietà e l'altra non sono molto significative: quello di vitello, piuttosto che di maiale, di agnello o di oca sono tutte buone fonti.
- Sempre rimanendo sulle frattaglie, anche il rognone contiene vitamina B12, pur se in quantità decisamente inferiore al fegato.
- Un etto di carne di maiale fornisce poi 2 mcg di vitamina, come quella di manzo, mentre ne è un po' più ricca quella dei volatili: tacchino e pollo, ma anche anatra e selvaggina (in particolare il fagiano).
- Un alimento decisamente interessante sono poi i molluschi in conchiglia: le cozze, le ostriche, le vongole... arrivano anche a 40 mcg di vitamina B12 per 100 g di mollusco sgusciato. Mentre i pesci ne contengono in misura un po' inferiore ma sempre importante: 7 mcg per un etto di sardine.
- Quanto alle uova: in media uno di gallina contiene anch'esso 2 mcg di B12, più di quanta se ne riscontri nella media dei formaggi.
- Infine, tornando ai cereali integrali arricchiti, l'aggiunta è pensata per garantire mediamente dai 4 ai 6 mcg di vitamina con una normale porzione di consumo.

Petto d'anatra con fichi e semi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

480 g petto d'anatra
40 g semi di girasole
40 g semi di zucca decorticati
12 g zucchero di canna
4 fichi
sale

Tagliate in 4 i fichi, appoggiateli su una placca, spolverizzateli di zucchero. Distribuite sulla placca anche i semi e infornate a 180 °C per 10'.
Scaldate una padella antiaderente, appoggiatevi il petto d'anatra lato pelle, coprite e cuocete a fuoco medio per 6-7', giratelo, lasciatelo cuocere coperto per altri 4' e salatelo a fine cottura.
Scaloppate il petto d'anatra e servitelo con fichi e semi.

La carne d'anatra è tra le più ricche di vitamina B12. Ottima fonte di proteine pregiate (una porzione di questa ricetta ne dà ben 30 g), vanta un gusto piacevolmente intenso, frutto anche della sua ricchezza di sali minerali. Un primo piatto di pasta, riso o orzo con sugo vegetale costituirà l'apertura ideale, completato da un contorno di verdura cruda o cotta.

A porzione
B12 4 mcg
Kcal 306
Proteine 30 g
Grassi 16 g
Zuccheri 10 g

Hamburger di manzo al limone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

480 g trita di manzo
70 g cetriolo
50 g rucola
50 g lattughino
50 g olio extravergine di oliva
8 pomodorini
1 limone
sale - pepe

Grattugiate la scorza del limone e spremetelo, condite la carne con metà del succo, pepe, la scorza del limone e 15 g di olio.
Formate 4 hamburger, ungeteli e cuoceteli sulla griglia per 2' e 30 secondi per lato.
Serviteli con un'insalata di rucola, lattughino, pomodorini, cetriolo a fettine, condita con sale, l'olio e il succo rimasti.

Classico secondo piatto proteico, ha nella carne la maggior fonte di vitamina B12, della quale i sali delle verdure e la vitamina C del limone favoriscono l'assorbimento. Trova completamento in due fette di pane toscano, per garantire la giusta quota di carboidrati, e un po' di frutta fresca.

A porzione
B12 4 mcg
Kcal 277
Proteine 26 g
Grassi 19 g
Zuccheri 2 g

Petto d'anatra con fichi e semi

Hamburger di manzo al limone

Rognone rosolato con farinata

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

- **450 g** rognone di vitello sgrassato
- **200 g** scarola pulita
- **120 g** farina di ceci
- **90 g** olio extravergine di oliva
- **80 g** scalogno tritato
- **4** cucchiaini di senape rustica
- **4** cucchiaini di senape dolce
- sale - pepe

Mescolate la farina ceci con 200 g di acqua, 30 g di olio e 4 g di sale, fino a ottenere una pastella.
Ungete una padellina (ø 14 cm) e preparate 4 gallette, girandole dopo 2' e cuocendole per altri 2' (farinata).
Tagliate il rognone a pezzetti e rosolatelo per 2' a lato in 30 g di olio, salatelo, pepatelo.
Toglietelo dalla padella e nella stessa rosolate lo scalogno tritato per 1', bagnate con un mestolo di acqua e aggiungete le senapi, stemperandole.
Rimettete in padella il rognone e fatelo insaporire per 1'. Con altri 20 g di olio rosolate la scarola e salatela; servitela con il rognone e la farinata.

Il rognone è un'ottima fonte di proteine pregiate e, oltre alla B12, contiene anche un'alta quantità di selenio, minerale antiage dalle proprietà antiossidanti. Si completa con un piatto di riso e della frutta in conclusione del menu.

Fegato di vitello e peperoncini verdi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Senza glutine**

- **480 g** fegato di vitello a fette
- **400 g** cavolo cinese
- **350 g** peperoncini verdi dolci
- **40 g** olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Rosolate in 20 g di olio con un pizzico di sale e una macinata di pepe i peperoni, tagliati in 4 e privati dei semi; cuoceteli con il coperchio per 2', poi unite le foglie del cavolo e cuocete per altri 3'.
Scaldate in una padella 20 g di olio con un pizzico di sale e pepe, cuocetevi il fegato per 2'. Spegnete e servitelo accompagnato dalle verdure.

La ricchezza di proteine è la principale caratteristica di questo piatto, dall'elevato apporto di vitamina B12, dato dal fegato. Le verdure garantiscono un buon apporto di minerali, così che basterà un classico primo di pasta per completare il menu.

A porzione
B12 55 mcg
Kcal 307
Proteine 28 g
Grassi 16 g
Zuccheri 15 g

Rognone rosolato con farinata

A porzione
B12 35 mcg
Kcal 436
Proteine 26 g
Grassi 30 g
Zuccheri 16 g

Fegato di vitello e peperoncini verdi

Filetto di sgombro con riso e peperone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

500 g	**filetti di sgombro**
300 g	**riso Vialone nano**
250 g	**porro pulito**
200 g	**peperone rosso**
40 g	**olio extravergine di oliva**
	brodo vegetale

Staccate le foglie più esterne del porro e scottatele; tritate la parte centrale e stufatela in 30 g di olio.
Tagliate a cubetti il peperone e aggiungetelo al porro; lasciate stufare e dopo 2' unite il riso, 600 g di brodo bollente e coprite.
Avvolgete i filetti di sgombro con le foglie di porro scottate e aggiungeteli al riso, dopo 7-8' di cottura, coprite ancora e portate a cottura per altri 7-8'.

Lo sgombro, come il pesce azzurro in genere, è una buona fonte di B12. In questa ricetta le sue proteine nobili si combinano perfettamente coi carboidrati del riso e con le fibre e i sali provenienti dalle verdure. Un piatto completo che si può far precedere da crudità di stagione e seguire da una porzione di frutta.

Zuppa di cozze e cavolfiore

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

1,5 kg	**cozze**
500 g	**cavolfiore a ciuffetti**
500 g	**latte**
250 g	**ricotta**
100 g	**pane a fettine**
80 g	**cipolla**
40 g	**olio extravergine di oliva**
16 g	**farina**
2	**albumi - aglio - sale - pepe**

Mettete il cavolfiore in una pentola con 500 g di acqua fredda, il latte, la farina, un pizzico di sale e cuocetelo per 20' dal bollore. Scolatelo con la schiumarola e frullatelo con la ricotta, gli albumi e sale.
Ungete di olio 4 stampini, riempiteli con il cavolfiore e infornateli a bagnomaria a 140 °C per 30'.
Fate aprire le cozze a vapore, sgusciatele.
Rosolate la cipolla tritata con 30 g di olio e 1 spicchio di aglio sbucciato e schiacciato. Aggiungete le cozze, 200 g di liquido di cottura del cavolfiore e cuocete per 3'. Spegnete e pepate. Tostate il pane e servitelo con le cozze e lo sformatino.

Ricco di vitamina B12 grazie alle cozze (che danno anche proteine), con una discreta quota di zuccheri e pochi grassi, questo piatto ha alcune caratteristiche del piatto unico. È sufficiente concludere con una macedonia arricchita di gelato.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada

LA RICETTA DELLO CHEF

ANDREA APREA

Se non fosse uno chef? Sarebbe uno chef: la sua passione per la cucina non ammette seconde vite neanche nell'immaginazione. Tuttavia, oltre al gusto, ama molto anche i colori del cibo. Potrebbe essere un po' pittore?

RISTORANTE VUN

Situato nel cuore di Milano, all'interno del Park Hyatt Hotel, è uno dei punti di riferimento dell'alta ristorazione cittadina: gli ambienti raffinati e raccolti proiettano in un'atmosfera d'altri tempi, in un albergo dove elementi tradizionali convivono con il più attuale design.

Park Hyatt, via Silvio Pellico 3, Milano
www.ristorante-vun.it

La nitidezza dei colori e la chiarezza dei sapori sono la base della cucina di Andrea Aprea, napoletano di origine, ma ormai cittadino del mondo. La qualità della materia prima, naturalmente, per uno chef che ha avuto maestri come Blumenthal, Roux, Lavarra, Sironi, è imprescindibile. E anche la tecnica ha il suo valore per chi ha sempre lavorato in grandi ristoranti. Basti pensare al suo uovo con patate, bitto e tartufo: "Lo cuocio in un bagno termostatico controllato a 62 °C". E se fa questo per un uovo... Non si pensi, tuttavia, che il risultato sia poi particolarmente astruso: l'uovo in questione è semplicemente paradisiaco e, come le altre "trasformazioni" di Aprea, propone accostamenti che, nel gusto, si richiamano in modo immediato alla tradizione. La loro presentazione, però, è addirittura artistica, come quella di questo "waffle" di sgombro: non solo un cuoco, all'opera, ma un pittore che lascia "pennellate" sui piatti e un equilibrista che crea decorazioni aeree con elementi anche minuscoli. La stessa cura, naturalmente, anche per uno dei piatti preferiti di Aprea: "Certo, anche gli spaghetti al pomodoro vanno presentati come si deve!".

“Waffle” di sgombro

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

4 sgombri da porzione
1 kg cipolle rosse di Tropea
200 g fagiolini
80 g burrata
50 g zucchero
aceto di vino rosso
vino rosso - germogli
alloro - cardamomo - ginepro
pepe in grani - pane casareccio
olio extravergine di oliva
sale - sale di Maldon

Sbucciate le cipolle e affettatele molto sottilmente; lessatele per 5' in acqua con mezzo bicchiere di aceto, mezzo di vino, 1 foglia di alloro, qualche grano di pepe, cardamomo e ginepro. Scolatele e trasferitele in un'altra casseruola con 50 g di zucchero e cuocetele per 5-10', finché non si caramellano appena (per un rosso acceso, unite una goccia di granatina). Frullatene metà, ottenendo una crema, l'altra metà mettetela da parte (composta).
Pulite, intanto, i fagiolini e sbollentateli per 2' in acqua con un pizzico di sale, quindi raffreddateli in acqua e ghiaccio. Tenetene da parte una decina, gli altri frullateli nel cutter, con poca acqua di cottura e un filo di olio; passate al setaccio la crema ottenuta.
Sminuzzate la burrata con un coltello (stracciatella).
Sfilettate gli sgombri e tagliate i filetti in trancetti di circa 7x4 cm: ne otterrete 4 per ogni sgombro. Accoppiateli lasciando il lato pelle all'esterno.
Tagliate 16 fettine di pane molto sottili; posate 2 fettine su entrambi i lati dei filettini accoppiati, pareggiatele e cuocete i “waffle” in padella antiaderente, con un filo di olio, girandoli su tutti i lati, per 5'.
“Dipingete” i piatti con le creme di fagiolini e cipolle, un po' di liquido della stracciatella. Posate i “waffle” in verticale (con il pane sui lati); completate con i fagiolini, pareggiati e aperti per il lungo, con la composta di cipolle, la stracciatella, qualche germoglio fresco o verdurina di stagione a decorare e qualche scaglia di sale di Maldon.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Tessuto Rubelli

UN PRANZO TRA COLLEGHI

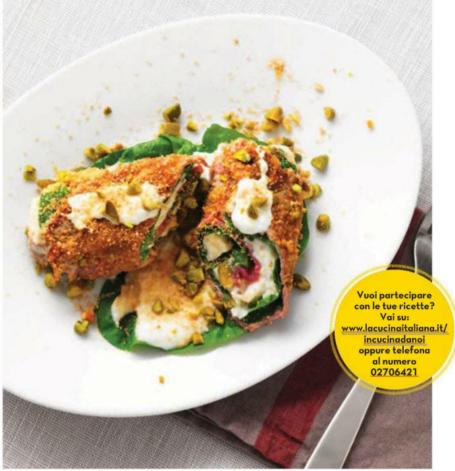
Dario ha inventato un piatto apposta per noi: lo ha ideato insieme a una collega, rielaborando spunti presi dalle sue esplorazioni gastronomiche in ristoranti, su libri e in internet. E prima di cucinarlo da noi lo ha sperimentato a casa: originale, fresco e gustoso.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

Rotoli di carpaccio con spinaci, burrata e pistacchi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **500 g burrata**
- **200 g 4 fette di carpaccio di manzo**
- **200 g spinaci**
- **60 g pistacchi pelati**
- **40 g panna fresca**
- **30 g pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tritate 40 g di pistacchi e tostateli con il pangrattato e un pizzico di sale in una padella senza grassi, mescolando, per 3-4'.
Aprite la burrata e passate tre quarti del suo ripieno al setaccio, schiacciandolo con un pestello, in modo da ricavare una crema. Diluitela quindi con la panna ottenendo una "fonduta".
Tagliate la burrata rimasta a pezzetti.
Mondate le foglie di spinacio e privatele della costa più dura. Poggiatene 3 su ogni fetta di carpaccio; copritele con la burrata tritata, poi con una manciata di pistacchi interi. Pepate e arrotolate le fette a sigaro, fermandole con due stecchini.
Ungete i rotoli con un filo di olio, passateli nella granella di pistacchi e cuoceteli in padella con un cucchiaio di olio a fuoco vivo, solo per il tempo necessario a fare un giro intero (2'). La carne deve solo essere rosolata in superficie.
Togliete gli stecchini, e servite i rotoli tagliati a metà, con qualche foglia di spinacio, completando con la fonduta di burrata e la granella rimasta.

DARIO VEZZOLI

"Cucinare è la mia passione: quando mia moglie va in vacanza, invito due amici colleghi, costretti come me in città dal lavoro (siamo anestesisti) e trascorro con loro serate intere a sperimentare e assaggiare".

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

FARE IL PANE

IL MIRACOLO DELLA LIEVITAZIONE

Acqua e farina non bastano. Bisogna anche conoscere i segreti degli ingredienti, imparare ad accudire preimpasti e impasti: solo così accadrà quella meravigliosa trasformazione che li fa vivere e crescere. Con promesse di una bontà senza uguali

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Farina di frumento Prodotto della macinazione dei chicchi di grano, tenero o duro. Può essere più o meno fine secondo il grado di setacciatura (abburattamento).
Acqua Indispensabile per la formazione dell'impasto e della "maglia" glutinica. Consente lo scioglimento del sale. Attiva enzimi, lieviti e microrganismi. Quella dura dà impasti poco elastici, quella dolce molli e appiccicosi.
Glutine Sostanza viscosa (come i liquidi) ed elastica (come i solidi) che si forma, durante l'impasto, con le proteine contenute nella farina di frumento (e in misura minore di altri cereali). Dà tenacità ed estensibilità all'impasto, che così riuscirà a trattenere i gas che si sviluppano nella fermentazione. Il glutine determina la forza di una farina, che è tanto più intensa quanto più a lungo si lavora l'impasto. Le farine povere o prive di glutine non sono panificabili.
Enzimi Presenti nella farina, ne disgregano gli amidi in zuccheri semplici, che servono per "nutrire" i lieviti.
Lieviti Microrganismi che trasformano gli zuccheri della farina in alcol etilico e anidride carbonica, gonfiando l'impasto.
Qualità La farina deve essere fresca e di buona qualità, in modo che tutti i suoi elementi siano "vivi" e si attivino durante la fermentazione: solo a queste condizioni la lievitazione avrà successo.
Temperatura Tra 23 e 25 °C è ottimale per la lavorazione. La lievitazione parte a circa 25 °C e raggiunge il massimo a 35 °C. A 50 °C i lieviti muoiono.

"VEDERE" LA FORZA DELLE FARINE

1. Fate una pallina con 100 g di farina e 50 g di acqua. "Lavatela" in una ciotola di acqua, strizzandola ripetutamente tenendola immersa.

2. L'acqua diventerà via via più opalescente a causa degli amidi della farina che in essa si sciolgono.

3. Quando l'acqua sarà lattiginosa, cambiatela e procedete nel lavaggio della pallina, manovrandola e strizzandola.

4. Quando l'acqua, ripetutamente cambiata, resterà quasi limpida, il lavaggio è finito: il volume della pallina è diminuito rispetto a quello iniziale: ciò che è rimasto, tolti amidi e altre sostanze solubili, è la "maglia" glutinica.

FARINA "DEBOLE"
Una pallina di glutine ricavata da 100 g di farina 00 (la più fine delle farine di grano tenero) è più piccola e pesa 24 g: la forza della farina è minore.

FARINA "FORTE"
Una pallina di glutine ricavata da 100 g di farina Manitoba (varietà di grano tenero ricca di glutine) è più grande e pesa 40 g: la forza della farina è maggiore.

L'impasto diretto

In questo impasto gli ingredienti si lavorano insieme in un'unica fase, senza unire preimpasti lievitati. Sciogliete in 170 g di acqua a temperatura ambiente 7 g di lievito (di birra) secco attivo e mezzo cucchiaino di zucchero. Unite questo liquido a 300 g di farina speciale per pizza (ricca di glutine). Amalgamate gli ingredienti nella ciotola, incorporate 5-6 g di sale, poi lavorate l'impasto sul piano: tiratelo con energia, arrotolatelo, giratelo di 90° e ripetete l'operazione finché non sarà omogeneo, ma non troppo liscio. Copritelo con un telo umido e fatelo lievitare finché non sarà raddoppiato. Poi rilavoratelo per "rompere" la lievitazione e ammorbidirlo; modellatelo, copritelo. Una volta raddoppiato, infornate.

PRO
La lavorazione è facile, immediata e breve. La consistenza del pane così lavorato è piuttosto morbida.

CONTRO
Il sapore del pane risulta leggermente acidulo, con un retrogusto di lievito di birra. I tempi di conservazione sono piuttosto ridotti.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Fare la biga (preimpasto asciutto)

Versate 500 g di farina Manitoba in una ciotola di vetro e sbriciolatevi 5 g di lievito di birra (rapporto lievito/farina 1%). Unite 250 g di acqua (rapporto acqua/farina 50%). Lavorate non troppo a lungo per non scaldare l'impasto, che non dovrebbe superare 20-21 °C; alla fine deve risultare piuttosto compatto poiché, con la scissione (lisi) degli amidi durante la fermentazione, perderà consistenza. Coprite la ciotola con la pellicola e ponetela in frigorifero per 12 ore. Normalmente potete usare dal 50 al 90% di biga rispetto al peso complessivo dell'impasto finale del pane che volete preparare.

PRO

Il pane fatto con la biga, come con gli altri preimpasti, risulta più fragrante per gli aromi che si sviluppano lentamente durante questo particolare tipo di fermentazione a opera dei fermenti lattici. Il secondo impasto si lavora più velocemente. Il pane si conserva più a lungo grazie alla sua acidità ed è anche più digeribile.

CONTRO

Tempi lunghi, maggiore attenzione alla temperatura.

Impastare con la biga

Trasferite la biga in un'ampia ciotola e unite 100 g di farina (qui il rapporto biga/peso dell'impasto finale è poco superiore all'80%). Sciogliete 10 g di lievito di birra in 50 g di acqua e versate nella ciotola. Lavorate gli ingredienti per creare un impasto grossolano. Aggiungete quindi 6 g di sale e incorporatelo all'impasto; a questo punto, aggiungete a piacere anche eventuali ingredienti che servono per arricchire il gusto del pane: olio, strutto, burro o altri. Trasferite poi l'impasto su un piano e continuate a lavorarlo. Impastatelo con la stessa tecnica dell'impasto diretto. Quando il panetto sarà molto liscio, copritelo con un telo umido e lasciatelo raddoppiare di volume. Poi impastatelo ancora per "rompere" la lievitazione e ammorbidire la maglia glutinica. Modellatelo, copritelo e fatelo lievitare. Quando sarà raddoppiato, potrete infornarlo.

Fare il poolish (preimpasto semiliquido)

L'IMPORTANZA DEL SALE

Oltre a dare sapore e a bilanciare la dolcezza della farina, potenzia il glutine, contribuendo a rendere l'impasto più elastico e resistente. Favorisce la formazione di una crosta croccante e ben colorita. Per finire, grazie alla sua capacità di assorbire l'umidità, influisce sulla conservabilità del pane. La dose va da 0,5 a 2,5% del peso totale della farina. Dove e quando va aggiunto il sale?

Siccome rovina irrimediabilmente le cellule del lievito e ne inibisce l'azione, non va mai usato nei preimpasti, né va aggiunto a contatto diretto con il lievito. Unitelo invece nella prima parte della lavorazione del pane, appena l'acqua sarà stata assorbita dalla farina, per ottenere una mollica più fine e bianca; a metà lavorazione, se preferite invece una mollica appena più rustica.

Raccogliete 300 g di farina 0 in una ciotola, sbriciolatevi da 3 a 10 g di lievito di birra (più breve è la fermentazione, più lievito occorre); unite 350 g di acqua e mescolate con la frusta ottenendo una pastella cremosa, senza grumi. Coprite con la pellicola e mettete in frigo da 4 a 12 ore: alla fine il volume dovrà essere più che raddoppiato.

PRO

È facile e veloce da preparare e da usare. Il pane fatto con il poolish è più saporito e dura più a lungo, ed è tanto più aromatico quanto più a lungo fermenta il poolish. Dà risultati abbastanza vicini a quelli, eccellenti, ottenuti con il lievito naturale.

CONTRO

Se si superano i giusti tempi di fermentazione, il poolish diventa appiccicoso e impossibile da lavorare.

Impastare con il poolish

Una volta pronto il poolish, unitevi 300 g di farina 0 e 5-7 g di sale. L'acqua non occorre poiché il poolish è semiliquido. Amalgamate gli ingredienti lavorandoli con la mano "a cucchiaio", riportando l'impasto dal basso verso l'alto e verso il centro. Quando sarà diventato consistente, rovesciatelo sul piano e lavoratelo, sempre portando la pasta dall'esterno verso l'interno. Anche se all'inizio l'impasto sarà appiccicoso, non va aggiunta altra farina: l'umidità verrà assorbita durante la lavorazione, tirando l'impasto e arrotolandolo ripetutamente con molta energia. Alla fine risulterà perfettamente liscio. Copritelo con un telo umido e lasciatelo raddoppiare di volume. Poi impastatelo ancora. Come tutti gli impasti, anziché modellarlo subito, potete porzionarlo, far riposare i pezzi, poi modellarli e farli rilievitare. A volume raddoppiato, potete infornarli.

Fare il lievito naturale (pasta madre)

Questo lievito è caratterizzato da una microflora selezionata, ben più ricca del semplice lievito di birra. Per produrlo con successo è indispensabile la massima igiene, per non compromettere la fermentazione con batteri indesiderati, e un attento controllo della temperatura (si favorirà così la fermentazione lattica prodotta da particolari batteri e si terrà sotto controllo la fermentazione acetica, che non deve prendere il sopravvento). In un barattolo di vetro a chiusura ermetica amalgamate 125 g di yogurt naturale (favorisce la fermentazione), 5 cucchiaiate di farina 0 e 125 g di acqua: dovrete ottenere una pastella molto morbida, quasi cremosa. Sigillate e lasciate fermentare per 2 giorni a 22-25 °C. Eliminate quindi un quarto della pastella fermentata, unite 2 cucchiaiate di farina e poca acqua e mescolate. Chiudete e lasciate fermentare sempre

a 22-25 °C per 2 giorni. Ripetete l'operazione per altre due o tre volte, sempre a distanza di 2 giorni. Al termine impastate la pastella con lo stesso peso di farina e lasciatela raddoppiare di volume. Poi rinfrescate l'impasto: lavoratelo cioè con pari peso di farina e metà peso in acqua. Lasciate lievitare e ripetete il rinfresco finché non raddoppierà in 3-4 ore: la pasta madre ora è pronta. Rinfrescate ogni giorno quella che rimane e conservatela in frigo. Utilizzatene da 250 a 350 g per 1 kg di impasto.

PRO
Grazie a una fermentazione molto lenta, gli enzimi lavorano più a lungo liberando tantissimi aromi, che danno al pane un gusto molto ricco. Il pane fatto con il lievito naturale dura molto a lungo, data la peculiare acidità, ed è estremamente digeribile.

CONTRO
Preparare e mantenere la pasta madre è laborioso, impegnativo e lento; inoltre è facile che enzimi e lieviti si disattivino.

NEL PROSSIMO NUMERO
Le forme del pane

Testi Maria Vittoria Dalla Cia

Dado granulare
vegetariano

Per un brodo sano e saporito, ecco come realizzare in proprio una preparazione simile a quelle commerciali, ma genuinamente casalinga: con verdure fresche, senza lattosio, esaltatori di sapidità (come il glutammato) e aromi di sintesi

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Mondate cipolla, carote, sedano (di base, 40% di cipolla, 30% di carote e 30% di sedano). Per le cipolle, volendo, potete anche eliminare solo la parte di buccia che viene via con le mani; quella che rimane contribuirà a dare colore al brodo. Sminuzzate le verdure e lavatele accuratamente.

Potete integrare con porro e scalogno e variare gli elementi, anche nelle proporzioni, a vostro gusto: pesate la quantità di ortaggi puliti e misurate il 35-40% di sale fino; riunite il tutto in una casseruola. Preparate gli elementi aromatici: prezzemolo, alloro, maggiorana, timo, pepe nero e aglio.

Potete anche inserire altri ingredienti come funghi, oppure spezie come la curcuma e la paprica dolce, che influiranno anche sul colore. Mettete a cuocere le verdure a fuoco medio.

Inizialmente si libererà molta acqua, formata dai liquidi delle verdure e dal sale che si scioglie. Continuate a mescolare durante la cottura, che durerà circa 30' per 1 kg di prodotto. Al termine le verdure devono risultare ben asciutte.

A questo punto allargate su una superficie le verdure per lasciarle asciugare ed essiccare, all'aria aperta o in forno a 60 °C oppure nell'essiccatoio. Il tempo varia in riferimento al modo impiegato e al grado di umidità della vostra preparazione: si va da 12 ore con l'essiccatoio a qualche giorno all'aria aperta.

Quando le verdure saranno ben asciutte, versatele nel tritatutto e frullatele fino a ottenere una polvere granulosa e uniforme.

Versate la polvere di verdure su una teglia coperta con un foglio di carta da forno e mettetela ad asciugare ancora per 6-8 ore, nel forno a 50 °C.

Il dado granulare ora è pronto per essere conservato: versate la polvere in vasetti dalla chiusura ermetica, che potrete conservare, a temperatura ambiente e al riparo della luce, anche per 3 mesi.

AGRITRULLI
- Ostuni -
LA PUGLIA, IL SALENTO E
LA MAGIA DEI TRULLI
Il residence Agritrulli si trova in Valle
d'Itria
a 14 km da Ostuni la città Bianca e
con mare bandiera blu.
Oltre a dormire in un trullo storico
vi offriamo corsi di enogastronomia tipica
(dai panzerotti alle orecchiette, dalla salsa
di pomodoro al vino senza solfiti).
Tel. 0804395513 - 3293812417
www.agritrulli.it
FREE from added sulphites
SENZA solfiti aggiunti
Amorosso
il vino per la mia salute

l'estate continua su **visittrentino.it**

Dedicato a tutti quelli che alle 5 stelle ne preferiscono 5.000.

Foto C. Baroni

Rifugi del Trentino. L'accoglienza secondo natura.

Nei Rifugi del Trentino l'ospitalità prende quota. E offre esperienze vere e sensazioni pure come l'aria delle Dolomiti: rilassanti passeggiate negli scenari più suggestivi dell'arco alpino, intense attività escursionistiche e sportive, indimenticabili iniziative artistiche e culturali, piacevoli incontri con la cucina tipica. Un tessuto di 146 strutture raggiungibili grazie a oltre quattromila chilometri di sentieri e comodi impianti di risalita. Scegliete la vostra meta e lasciate che le aspettative salgano con voi. Vi attende un panorama di incanti e di emozioni senza eguali.

Prenotate la vostra vacanza su **visittrentino.it**

Perlage di montagna e di passione.

i piaceri

settembre 2012

foto Tommy Picone

L'avventura dello spritz

Il più popolare aperitivo italiano è un gran viaggiatore: nato in Veneto con i soldati asburgici, è oggi conosciuto in tutto il mondo. Grazie ai barman che continuano a giocare con la sua ricetta: Prosecco, liquore e... fantasia

TESTO MARINA BELLATI

Ha più di cento anni, carattere versatile, fama internazionale. È lo spritz, aperitivo la cui versione più semplice e fedele alle origini è semplicemente vino bianco secco allungato con una spruzzata di selz o soda. Una ricetta che nel tempo si è evoluta, passando dal vino fermo al Prosecco, con aggiunta di un tocco di liquori quali Select, Campari o Aperol, tanto ghiaccio e una fetta d'arancia o zeste di limone. Diventato l'aperitivo per antonomasia nel Veneto, secondo le teorie più accreditate il drink nasce a metà dell'Ottocento durante il periodo della dominazione degli Asburgo, quando i soldati imperiali preferiscono allungare i forti vini veneti con acqua e battezzano *spritz* la bevanda, dal verbo *spritzen*, che in tedesco significa spruzzare, schizzare.

Nonostante la scarsa simpatia per i dominatori d'oltralpe, questo cocktail beverino piace a tutti. In breve la sua popolarità si estende, per i veneti è l'immancabile *sprisseto*, per i milanesi diventa *el bianchin sprusaa* che si beve nei trani, spesso preparato

In queste pagine
Spritz ai tavolini di piazza San Marco a Venezia e in una osteria tradizionale a Bassano del Grappa. L'aperitivo a base di Prosecco, nato in Veneto, si è diffuso in tutto il mondo.

con Pinot nero frizzante dell'Oltrepò. Il rito continua anche oggi e per verificarlo basta trovarsi all'ora dell'aperitivo a Padova, in piazza delle Erbe, per incontrare decine di persone che si fermano a *ciacolare* sotto i portici, sorseggiando lo spritz d'ordinanza. Il successo del drink negli ultimi dieci anni si è esteso e consolidato e ha portato a infinite nuove ricette: sparkling o fermo, alcolico o leggero, amabile o dry, lo spritz è adattabile al gusto di ognuno. A confermarlo Diego Ferrari, barman del Blush di Lodi, che ogni sabato e domenica prepara oltre 450 spritz: "È un drink che da solo rappresenta il 50% delle ordinazioni. Piace molto quello leggero, preparato con il Crodino al posto dell'Aperol oppure il tradizionale 'Pirlo', in cui il Prosecco è sostituito con vino bianco fermo, con aggiunta di Campari, una spruzzata di soda, ghiaccio e fettina di arancia".

Anche Bruno Iaconis, barman dell'Oriental Bar del Metropole Hotel di Venezia, è un fan dello spritz, tanto da averne elaborate ben 36 versioni divise in due categorie: spritz classici, a base di Aperol, Campari o Select, e quelli *fancy*, a base di prodotti da ogni parte del mondo. La ricetta base è sempre la stessa, si parte dal Prosecco, dalla soda e dal ghiaccio, poi si aggiunge un liquore, uno sciroppo e una o due essenze. Una sola l'eccezione, costituita dal French Spritz, in cui il Prosecco è sostituito da Champagne. I più apprezzati? "Lo spritz al gelsomino, ai fiori di sambuco, ai petali di rosa, alla melagrana, al frutto della passione", dice Iaconis, "che si accompagnano ai formaggi freschi come il caprino, alle tartine al salmone, a un pinzimonio oppure a olive e patatine. Un solo suggerimento: evitare stuzzichini dalla componente acida, poco adatti ad abbinamenti con drink frizzanti".

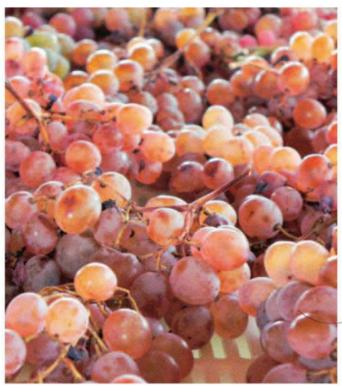
Se è pur vero che a Venezia lo spritz "gioca in casa", il suo successo ha valicato i confini del Triveneto ed è oggi uno dei quattro cocktail più consumati in Italia, insieme a Negroni, Americano e Mojito. "Piace molto anche a Firenze", conferma Massimiliano Prili, responsabile bar dell'Hotel Four Seasons, "sia nella versione classica sia il più fantasioso Raspberry Spritz, preparato con Prosecco, liquore al sambuco St-Germain, un cucchiaino di purea di lampone e ghiaccio. Un drink che suggerisco di servire con semplici patatine e olive o, per essere più originali, tocchetti di manioca fritta, spiedini di salmone gravlax (marinato in sale, zucchero di canna e aneto), un assaggio di sushi o di baccalà mantecato".

Anche nella Capitale lo spritz fa tendenza. È il cocktail più richiesto al bar dell'Hotel Excelsior, dove Angelo De Valeri, oltre alla versione classica, propone il suo Cesanese Spritz, con Cesanese (rosso Doc laziale), Sprite e Campari, completato con una spirale di buccia d'arancia, da abbinare a pane e salumi non stagionati. Ma non basta: negli anni '30 in questo hotel capitolino ha visto la luce un altro cocktail internazionale, il Cardinale. Tanto è bastato a De Valeri per inventarne una versione Spritz, a base di Riesling, vodka, Campari, Cointreau, soda e ghiaccio. E per lo snack? Scaglie di grana, bocconcini di ricotta passati in semi di papavero o granella di nocciole oppure formaggio fresco mantecato con erbe aromatiche. Buone idee da copiare.

I BARTENDER LO FANNO COSÌ

Non solo lo spritz si beve in tutta Italia, ma di recente la sua notorietà si è estesa a livello mondiale. Il cocktail infatti è entrato a far parte delle 77 ricette codificate da IBA (International Bartending Association, cui aderiscono i bartender di 60 nazioni) sotto la definizione di Spritz Veneziano, un traguardo che viene riconosciuto solo ai drink di chiara fama e che contribuisce ad aumentarne il successo globale (www.iba-world.com). Questa la ricetta ufficiale: in un bicchiere old fashioned (il classico bicchiere cilindrico, chiamato anche "rock" o "tumbler basso", che può contenere circa da 20 a 30 cl) mettete qualche cubetto di ghiaccio e versate 4 cl di Aperol, 6 cl di Prosecco, completate con soda fino a colmare il bicchiere e guarnite con mezza fetta di arancia. Per eseguirlo a regola d'arte, i professionisti della mixability aggiungono un suggerimento: se volete servirlo in modo molto elegante utilizzate calici grandi da vino (adatti, per esempio, quelli a tulipano), mentre per un servizio più disinvolto va bene il classico bicchiere rock ben freddo. E ricordatevi sempre di tenere a portata di mano ghiaccio abbondante e arance non trattate.

4 ESPRESSIONI DEL TREBBIANO

Il più italiano dei vitigni

Quando diciamo trebbiano, non indichiamo un'unica varietà di uva, ma una delle più grandi e diversificate famiglie di vitigni conosciute.

Esiste un vitigno "tipicamente italiano", libero da legami con una precisa geografia locale? Nomi come turbiana, procanico, verdicchio risolvono il dubbio: sono sinonimi (e biotipi) di trebbiano, uva bianca diffusa *davvero* in tutta la penisola. Con risultati stupefacenti (anche in negativo...). Il trebbiano ha fama, meritata, di vitigno "leggero, fresco, di fruttato verde". Ma l'esagerazione commerciale lo ha bollato come "neutro", su scuola francese, dove l'ugni blanc (altro sinonimo) è la base del più famoso brandy del mondo: il Cognac. Ma non è distillandolo o facendone vini "cartonati" che si apprezza la sua più grande peculiarità: l'adattamento alla conservazione. L'acidità è la vera linfa del vino, e per questo il trebbiano in tutta Italia ha sempre dato grandi, ampi, caratteristici vini. Bisogna solo avere pazienza. [*yoel abarbanel*]

CHE SORPRESE DALLE VIGNE DEL LAZIO

Eccoci alla scoperta di tre "segreti" dell'enologia laziale con la guida del sommelier Matteo Trolese del ristorante Oliver Glowig di Roma. Per cominciare, il bianco Ferentano Falesco 2007, 100% da uve roscetto, segno autoctono della zona di Montefiascone; discretamente aromatico, al naso rivela ananas, banana, mango, poi note più eleganti e vanigliate; per una gentile simbiosi con le linguine con le telline. Se invece si sceglie la coratella di agnello con carciofi, allora ci vuole l'Hernicus Coletti Conti 2004: da "vulcaniche" uve cesanese del Piglio, considerate il pinot nero del Centro-Sud per eleganza e difficoltà di vinificazione. Per finire, con una crostata di visciole, Solina Vendemmia Tardiva Cincinnato 2007: da uve malvasia, è un vino da dessert, ma non dolce, con profumi di albicocca e miele. [*carlo spinelli*]
www.falesco.it
www.coletticonti.it
www.cincinnato.it

Lugana Doc "Benedictus" 2011
13,5% - € 9

Uve turbiana ben mature e un terroir unico per il microclima molto mite: ecco le ragioni di un vino estremamente equilibrato, quasi rotondo. Profumi di mela gialla e fiori freschi, più una lieve nota piccante, gusto sapido e grande giovinezza, specie nel finale. Si serve a 14 °C. **Le Morette, Peschiera del Garda (VR), tel. 0457552724, www.lemorette.it**

Colli dell'Etruria Centrale Igt Vin Santo "Buccianera" 2006
17,5% - € 18 (500 ml)

Il destino più poetico e dolce del trebbiano: unirlo metà e metà alla malvasia, appassirne i grappoli, lasciar invecchiare il vino in piccole botticelle... Qui è in versione piuttosto dolce, ma trova nell'equilibrio dei sapori la sua forza. E mentre al naso è tipicamente mandorlato, in bocca gli zuccheri si fondono con alcol e acidità, presenti, decisi, esplosivi, donando una persistenza quasi infinita su note di albicocche e prugne secche. Va servito sui 12-14 °C in bicchieri da grappa, svasati. **Az. Agr. Buccia Nera, Arezzo, tel. 0575361613, www.buccianera.it**

Verdicchio di Matelica Doc "Cambrugiano" 2009
13% - € 10

Tra i tanti vini che quest'azienda produce per far conoscere il Verdicchio di Matelica, è questo il più inusuale: invecchia in botte per almeno 12 mesi, si affina in bottiglia per altri 12, per rivelare doti atipiche ma conturbanti: naso pungente di frutta gialla matura, tè affumicato e spezie dolci; in bocca prevale la morbidezza, data dalla tostatura, e un buon equilibrio, su note calde, persistenti fino in gola. Sui 12-14 °C. **Belisario, Matelica (MC), tel. 0737787247, www.belisario.it**

Trebbiano d'Abruzzo Doc 2010
13% - € 25

Azienda storica che dal 1899, ben prima di tutte le mode, percorre la naturale via del biodinamico. La mano esperta delle nipoti del fondatore dà al vino intensità senza togliere la tipica freschezza: ha profumi erbacei di menta e salvia, di cedro, mentre in bocca rimane una piacevole nota vellutata, cremosa, che si espande in una grande freschezza sul finale. Da invecchiare. Si serve a 14 °C. **Emidio Pepe, Torano Nuovo (TE), tel. 0861856493, www.emidiopepe.com**

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

L'arte del cocktail: il giusto mix

L'ora per un cocktail? Dipende dagli ingredienti, e dal loro dosaggio. In linea di massima mix molto secchi, diluiti pochissimo, vanno bene come aperitivo, *pre dinner*, perché per la loro natura "calda" invitano il palato al pasto: esemplari il Dry Martini (gin e vermut dry), il Negroni (gin, Bitter Campari e vermut) e l'Americano (vermut, Bitter Campari e soda); pre dinner perfetti sono anche gli *sparkling cocktail*, a base di Champagne o di Prosecco, come il Bellini e lo Spritz. Cocktail invece più dolci, a volte cremosi e ricchi, rientrano invece tra gli *after dinner*, come l'Alexander, preparato con Cognac, crema di cacao e panna fresca. Invece per *long drink* come il Mojito (rum, succo di lime, menta fresca) oppure per il Margarita (tequila e succo di limone) ogni ora è giusta.

Ma se, oltre ai grandi classici (le ricette su aibes.it, associazione italiana dei barman, e su www.iba-world.com) volessimo provare a inventare il nostro cocktail? Per regolarsi con i dosaggi, l'importante è sapere che le *basi alcoliche* come bourbon o whisky (meno usato), gin, Cognac, vodka, rum e tequila costituiscono il corpo della bevanda; i liquori dolci, i vermut, il Triple Sec (liquore all'arancia), gli amari, la soda, gli sciroppi e i succhi di frutta (ideale se ottenuti sul momento da frutti freschi) sono i *correttori* delle basi alcoliche e servono a dare profumo; infine ci sono *altri aromatizzanti* da aggiungere in piccolissime quantità per arricchire con note di gusto e colori particolari: Tabasco, salsa Worcester, Angostura (un forte amaro aromatico) e granatina, sciroppo di melagrana quasi insapore, ma dal colore bellissimo (è il segreto dell'effetto sole nascente nel Tequila Sunrise). Per cominciare a orientarsi con gli abbinamenti e creare mix armoniosi, la tabella mostra le principali affinità tra basi alcoliche e correttori. Poi, curiosità e fantasia non guasteranno nel provare nuove strade.

Scelti gli ingredienti, occorre ricordare che il mixing glass si usa per cocktail limpidi e trasparenti, come il Dry Martini. Lo shaker va bene invece per cocktail densi, come l'Alexander, o il Margarita, che hanno bisogno di diluirsi e di acquistare densità e volume grazie all'aria che incorporano con il movimento del ghiaccio. Se si usa lo shaker, bisogna seguire un ordine, partendo dalla base alcolica fino ai prodotti analcolici. Solo Angostura, liquori di menta o all'anice, succo di limone andrebbero versati per primi: così, se si sbaglia la dose, basta eliminarne l'eccesso.

Né shaker né mixing glass invece per cocktail a base di spumante, come pure per il Negroni e per l'Americano: la miscela va fatta direttamente nel bicchiere.

Un discorso a parte meritano i cocktail pestati, come la Caipirinha o il Mojito: in bicchieri bassi e pesanti si pestano con un pestello da cocktail frutti in pezzi, solitamente lime o limone, per estrarne il succo; nel Mojito le foglie di menta fresca si pestano sopra il lime per preservarne il succo. Il bicchiere va quindi riempito con ghiaccio tritato, ma vanno bene anche i cubetti, e alla fine si versano i distillati.

Per concludere, il *ghiaccio*: non sempre va tolto dai bicchieri, dopo averli raffreddati. Vogliono il ghiaccio nel bicchiere alcuni classici come il Long Island Ice Tea, vera bomba a base di ben 5 liquori e distillati, il Gin Fizz, il Tequila Sunrise e anche il Bloody Mary.

L'aroma in più
Qualche goccia di Angostura, di Tabasco o di salsa Worcester dà a tanti cocktail un tocco particolare.

Guida ai principali abbinamenti

Bourbon	Cognac	Gin
Vermut	Liquori dolci	Vermut
Succhi di frutta	Panna fresca	Liquori dolci
		Succhi frizzanti
Rum	**Vodka**	**Tequila**
Agrumi	Frutta	Lime
Cocco, ananas, lime	Succo di pomodoro	Succo di agrumi
Latte	Kahlúa (liquore al caffè)	Succhi di frutta fresca
	Acqua tonica	

LE SCELTE DI SETTEMBRE

Un memorabile cru

9+

Barolo "Cannubi" 1997
14,5% vol. - € 194

Storico cru e mirabile, rara annata per un regale assaggio di Barolo: insieme antico e moderno, mantiene inalterate le sue doti, ma si fa apprezzare per le misurate innovazioni: color granato, consistente, ha finissimi aromi di tabacco, sandalo, liquirizia che chiudono con sfumature di cuoio e spezie. Di struttura nobile ed elegante, ha uno straordinario equilibrio, con tannini delicati, buona freschezza e sapidità. Molto persistente, si serve a 18-20 °C con controfiletto, faraona arrosto, Castelmagno. **Marchesi di Barolo, Barolo (CN), tel. 0173564400, www.marchesibarolo.com**

7½

Valpolicella Classico "Villa Borghetti" 2011
12,5% vol. - € 10

Si sente la solida esperienza dei vignaioli e la forza di un'azienda che ha saputo guardare al mercato senza dimenticare la qualità: come in questo rassicurante Valpolicella, che piace con facilità: color granato, limpido, intensamente fruttato (prugna e lampone) con accenni floreali, note di tartufo nero, cuoio, pepe nero. In bocca è secco, molto fresco di acidità. È un vino equilibrato, morbido e piuttosto persistente, giusto compare per la soppressa, la pasta al ragù, il vitello arrosto. **Pasqua, Verona, tel. 0458432111, www.pasqua.it**

8

Sicilia Igt "Quater" 2011
13% vol. - € 15

Il colore è paglierino, brillante. Tra i profumi ci sono sentori minerali e note di pesca, di nespola e di fiori bianchi. Il sapore è morbido e sapido, ben equilibrato con una lunga persistenza molto convincente. Insomma, questo vino ha stoffa. Il merito va a una conduzione famigliare dove tutte le scelte sono di esclusiva competenza dei proprietari, che con tenacia hanno creato la fama dei loro vini. A 12-14 °C con crostacei, triglie, pecorino. **Firriato, Paceco (TP), tel. 0923882755, www.firriato.it**

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

10 EXTRAVERGINI "PRIVATE LABEL"

Firmati dal supermercato

L'Italia dell'olio si concentra tutta nella grande distribuzione. Naturale allora che gli stessi supermercati propongano degli extravergini con il loro marchio, i cosiddetti "private label". Ne abbiamo provati diversi, da quelli di origine comunitaria ai biologici; li abbiamo valutati in base al miglior rapporto qualità-prezzo, limitandoci a due soli oli per insegna e sacrificando un po', per i prezzi più elevati, gli oli bio e Dop; ci è sembrato interessante segnalare anche le aziende che li confezionano, spesso presenti negli stessi supermercati. Oltre alla tabella nutrizionale, sempre riportata, una nota di plauso va a Esselunga, Crai e Carrefour per la dicitura "richiudere il contenitore dopo l'uso": una raccomandazione che ancora in pochi evidenziano, ma che è importante per proteggere un prodotto così esposto all'ossidazione. E per preservarne la qualità, spesso "maltrattata" da offerte sottocosto: avviliscono un prodotto che è nobile anche quando i prezzi sono bassi.

Esselunga "100% italiano" Conf. da Sardelli
€ 2,89 (bott. 500 cc)

Fruttato medio. Ha un colore verde chiaro, sentore erbaceo fresco e pulito, buona fluidità, gusto vegetale di carciofo con amaro e piccante ben dosati.
Esselunga, tel. 800666555, www.esselunga.it

Migliore olio della categoria biologici e Dop

Conad "il Biologico" 100% italiano Conf. da Montalbano agricola alimentare
€ 5,95 (bott. 750 cc)

Fruttato medio-leggero. Giallo verdolino, dai sentori mandorlati, con amaro e piccante ben dosati, è morbido e ha un gusto vegetale di carciofo.
Conad, www.conad.it

Carrefour "100% italiano" Conf. da Monini
€ 5,96 (bott. 1000 cc)

Fruttato medio. Color verde chiaro, dai sentori vegetali ed erbacei, ha buona fluidità e armonia al palato. Il gusto è sapido, con amaro e piccante netti ma ben dosati.
Carrefour, tel. 800650650, www.carrefour.it

Migliore olio tra quelli di origine comunitaria

Esselunga "Classico" Origine comunitaria Conf. da Sardelli
€ 3,49 (bott. 1000 cc)

Fruttato leggero. Di color verde chiaro, ha sentori vegetali puliti e freschi; in bocca è dolce al primo impatto, poi rivela amaro e piccante in equilibrio; il gusto è vegetale.
Esselunga, tel. 800666555, www.esselunga.it

Conad "Classico" Origine comunitaria Conf. da Montalbano agricola alimentare
€ 3,99 (bott. 1000 cc)

Fruttato medio-leggero. Ha un colore verde dai riflessi dorati; al naso rivela sentori vegetali, mentre il gusto è morbido con note amara e piccante equilibrate.
Conad, www.conad.it

Coop "100% italiano" Conf. da Farchioni Olii
€ 4,89 (bott. 1000 cc)

Fruttato medio. Caratterizzato da note di mandorla ed erbe di campo, è dolce e morbido con gusto rotondo e vegetale, di media fluidità, dall'amaro e piccante armonici.
Coop, tel. 800805580, www.e-coop.it

Crai "Bio" Origine comunitaria Conf. da Mataluni
€ 4,99 (bott. 750 cc)

Fruttato leggero. Verde dorato, ha sentori vegetali e mandorlati, gusto morbido con nota amara ben dosata. Una pecca: l'origine comunitaria, scritta in piccolo, è poco evidente.
Crai, tel. 800821279, www.craiweb.it

Il Gigante Origine comunitaria Conf. da azienda anonima con sede a Madonna di Lugo (PG)
€ 3,99 (bott. 1000 cc)

Fruttato medio-leggero. Color verde, dai sentori vegetali e gusto equilibrato. Una pecca: l'origine comunitaria è scritta in piccolo.
Il Gigante, www.ilgigante.it

Sigma Origine comunitaria Conf. da Costa d'Oro
€ 4,98 (bott. 1000 cc)

Fruttato leggero. Di color giallo verdolino, è caratterizzato da sentori di ortaggi; dà una sensazione dolce al primo impatto, mentre è lievemente piccante in chiusura.
Sigma, www.supersigma.com

U! "Il Viaggiator Goloso" 100% italiano Conf. da azienda anonima con sede a Pontedassio (IM)
€ 8,69 (bott. 1000 cc)

Fruttato leggero. Verde e limpido, ha sentori vegetali di ortaggi; al palato è morbido con amaro e piccante equilibrati.
Unes, www.unes.it

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri. Il prezzo delle bottiglie è indicativo

Tra le sublimi vigne del Collio

Stessa terra, stesso clima. Arrivando dal Friuli, quasi non ci si accorge di essere "oltre cortina". Finché non si scende in cantina e si assaggiano Ribolla gialla, Malvasia e Sauvignon sorprendenti. Direttamente dalle anfore

TESTO E FOTO MARCO SANTINI

Sorprende per lo spessore dei vini, seduce con sapori potenti, fortemente legati al territorio, confonde con le sue stradine che giocano col confine fino a lasciarti incerto: non sai più se sei in Italia o in Slovenia. È quella parte di Collio, quello dimenticato e ritrovato, che stava fino a pochi anni fa di là della cortina di ferro.
Il Collio sloveno si dispiega intorno al paese di Dobrovo e ha lo stesso sistema geologico e climatico, lo stesso terreno e gli stessi vitigni di quello italiano: il confine è puramente politico. L'unica differenza è la maggiore altitudine che, secondo alcuni, lo rende più vocato per il vino Sauvignon: ragion per cui il vino del Collio sloveno è potenzialmente eccellente. I produttori di qualità sono ancora pochi e hanno radici storiche, ma sono una realtà molto promettente.

Oltre la cortina (che finalmente non c'è più)
Lasciata Cormons, si supera il confine. Il posto di frontiera è abbandonato, la casupola cadente segnala a malapena la fine dell'Italia e l'inizio della Slovenia. Si prosegue verso Ceglo, lungo una strada che continua sul filo incerto della frontiera. Durante la Guerra Fredda i vignaioli che si erano visti dividere le terre dalla cortina di ferro avevano un lasciapassare che permetteva loro di lavorare le vigne indipendentemente dalla nazione in cui si trovavano. Erano però tenuti a vinificare nella nazione di appartenenza, ovvero: gli italiani potevano vendemmiare le loro uve in Jugoslavia, ma dovevano pressarle e produrre il vino in Italia e viceversa.
A Ceglo incontriamo la cantina Movia, dove si fa vino dal 1820. Seduti sulla terrazza di casa, di fronte a una distesa di vigneti, di cui la metà su suolo italiano, si degustano i vini accompagnati da salumi e formaggi di produzione locale, mentre Aleš Kristančič racconta la sua filosofia: rispetto assoluto della terra, tutela dell'ecosistema di cui fanno parte le vigne, vinificazione biodinamica con innovative tecnologie in cantina. Assolutamente da provare il Lunar, da uve ribolla vendemmiate a mano tardivamente. Il frutto diraspato viene macerato e fermentato sulle bucce per otto mesi in barrique dotate di una valvola particolare creata da Aleš, senza aggiunta di anidride solforosa. Durante una luna piena il vino viene imbottigliato per caduta, senza chiarificazione e filtraggio. Interessante anche il Puro, uno spumante ottenuto da uve pinot nero, che invecchia 4 anni in barrique prima di rifermentare grazie all'aggiunta di mosto fresco. Al Puro non viene aggiunto né liqueur d'expédition, né liqueur de tirage e non viene fatto alcun degorgement. L'apertura della bottiglia richiede l'ausilio di una particolare stappatrice di metallo (altra invenzione di Aleš) e di un cestello del ghiaccio pieno d'acqua nel quale va immersa la bottiglia a una temperatura vicina a 0 °C. La stappatura a testa in giù provoca l'espulsione dei lieviti residui depositati nel collo. Occorre una certa attenzione per non sprecare il vino, ma lo spettacolo è garantito. Dal punto di vista del gusto, si tratta di un vino unico, di grande personalità, capace di accompagnare i cibi più disparati, dai crostacei ai salumi.

Sopra
Una vecchia botte testimonia le radici storiche dell'attività dei vignaioli del Collio sloveno; uno scorcio del borgo di Šmartno, di origini trecentesche.
A sinistra
Le rigogliose vigne di Kozana, lungo la strada che da Biljana scende a Vipolže.

Sopra
Šmartno, borgo sloveno antico e suggestivo.
A destra
In senso orario.
Uroš Klinec con i suoi prosciutti e il suo *pasticcio di zucchine in pasta sfoglia*.
Il titolare della cantina Erzetič a Višnjevik.
Le grotte di San Canziano: insieme alle forre della Tolminka sono uno spettacolo imperdibile in Collio.

Aleks e Uroš, fratelli di gola

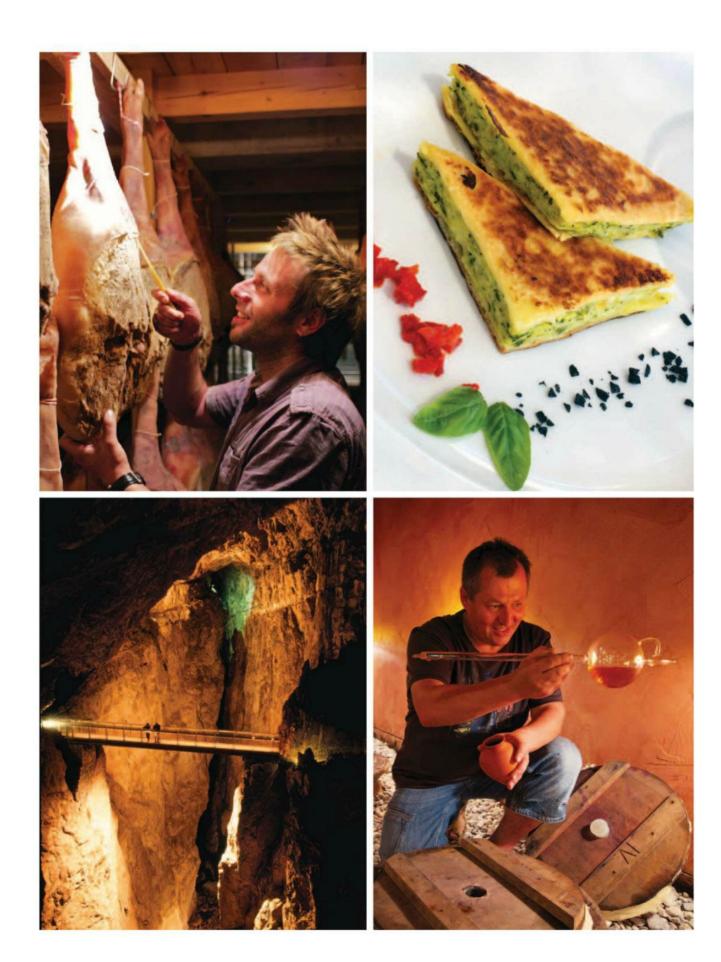
Addentrandosi di qualche chilometro nel territorio sloveno si arriva a Medana, dove operano i fratelli Klinec, capaci di offrire al visitatore un'esperienza davvero interessante, a partire dal nuovissimo bed & breakfast nato subito sotto il paese, fra le vigne, con camere di charme e piscina panoramica. In centro al paese Uroš Klinec, lo chef di famiglia, nel ristorante omonimo propone una cucina legata al territorio, ispirata ai sapori stagionali e della tradizione, ma rivisitata in chiave personale. Su tutto, la sua passione per l'ingrediente, prova ne sia che, oltre a vagare per l'intera regione cercando i produttori migliori, ha deciso di avviare la propria produzione di insaccati ottenuti da maiali allevati allo stato brado in regime biologico. Il risultato è di eccellenza. Per completare in modo degno le proposte gastronomiche di Uroš, non rimane che degustare la linea di vini biodinamici prodotti dal fratello Aleks. Si scoprono vini completamente naturali, ricchi di personalità e capacità d'invecchiamento: Ribolla gialla, Verduzzo, Pinot grigio e Malvasia fra i bianchi; Merlot e Cabernet fra i rossi. Da non perdere il Modana (cuvée seducente di Ribolla, Tokaj, Verduzzo, Malvasia e Chardonnay) e il Mora (cuvée rossa di Merlot, Cabernet franc e Cabernet Sauvignon).

Dobrovo, il castello a guardia della bontà

Ecco Dobrovo, il centro principale del Collio sloveno, raccolto intorno al suo castello bianco. La Vinoteka Brda, situata nelle vecchie segrete del castello, è una tappa obbligatoria per farsi un'idea del panorama enogastronomico della regione: vi si trova tutto il meglio della produzione enologica della zona, accompagnata da un festival di prosciutti, salami, formaggi e altre leccornie, tutte slovene e tutte superbe.

Il nostro itinerario prosegue verso Šlovrenc, per visitare la cantina dell'agriturismo Kabaj Morel. Jean Michel Morel, francese di Bordeaux trapiantato qui per amore, produce una linea interessante e completa di vini che culmina nella gamma di quelli d'anfora. Questo metodo di vinificazione è considerato uno dei più antichi, con 5000 anni di storia, e nasce in Georgia, dove esistono gli ultimi produttori di queste anfore di terracotta che devono essere trasportate con grande cura e poi interrate in locali idonei. I vini ottenuti per fermentazione e maturazione in anfora presentano aspetto e caratteristiche assai diverse da quelli normali. Si tratta di vini decisamente ossigenati e concentrati (di colore ambrato nel caso dei bianchi). Due i vini d'anfora di casa Kabaj Morel superlativi: il bianco da uve ribolla gialla, sauvignon, chardonnay e malvasia, e il rosso ottenuto da uve cabernet e merlot. Molto interessante fra i vini classici la cuvée bianca Luisa Prestige.

Un metodo di vinificazione millenario

Poco lontano, a Višnjevik, il terreno assai povero (marna e arenaria stratificate, in dialetto *ponca*) rappresenta l'habitat ideale per la ribolla. Ecco la cantina Erzetič, un altro produttore che si è avventurato nel mondo delle

anfore con quattro vini: Amphora Belo (cuvée di Ribolla gialla e Pinot bianco), Pinot gris Amphora, Cabernet Sauvignon Amphora e Amphora rosso (blend di Merlot e Cabernet Sauvignon).

Il viaggio prosegue verso Šmartno, villaggio in cima a un colle nel centro geografico della regione, raccolto intorno alla chiesa barocca di San Martino e protetto da una cinta muraria. Il borgo, dell'inizio del 1300, si è conservato in modo sorprendente, le auto rimangono fuori dai bastioni ed è frequentato da artisti e viaggiatori in cerca di quiete e atmosfera. In questo microcosmo fuori dal tempo ha aperto i battenti il mini hotel Hiša Marica: 4 camere e un piccolo shop dedicato ai sapori. A tavola si degustano affettati e formaggi accompagnati dai vini di produzione propria: è una sosta deliziosa.

In pochi chilometri si raggiunge il paesino di Biljana, per incontrare Miran Sirk della cantina Bjana, piccolo produttore di bollicine. Bella la visita della cantina con le bottiglie che riposano sui propri lieviti, molto interessante la degustazione che rivela una linea di vini di ottimo livello con un rapporto qualità/prezzo davvero notevole. Da Biljana, percorrendo una bella strada in collina fra le vigne, si passa oltre Kozana e si scende verso sud fino a Vipolže, a pochi passi dal confine italiano. È qui che opera Edi Simčič, conosciuto per la potenza e la struttura dei suoi vini. Bianchi opulenti come il Triton Lex (cuvée di Chardonnay, Sauvignon e Ribolla gialla in parti uguali) o il Sauvignon blanc in purezza e rossi di notevole struttura come il Duet Lex, un taglio bordolese classico che si mette in mostra in un territorio da sempre considerato elettivo per i vini bianchi. Volendosi fermare, si può affittare la bella casa di design che la famiglia Simčič ha costruito da poco, con piscina e accesso privato alla cantina.

Gole mozzafiato e sapori ricercati

Per dare una tregua alle papille gustative e preparare il fisico per il prossimo appuntamento gastronomico niente di meglio che una puntata nelle spettacolari forre di Tolminka. Lasciato il Collio, si percorre per un breve tratto la valle dell'Isonzo fino al paese di Tolmin, dove si seguono le indicazioni per le forre. Un breve ma suggestivo reticolo di sentieri e ponticelli sospesi consente di scoprire un susseguirsi di cascate, rapide e gole mozzafiato, caratterizzate dall'incredibile color turchese dell'acqua. Il villaggio di Selo è a pochi chilometri da Tolmin e qui si trova uno dei migliori ristoranti della Slovenia, Casa Hiša Franko: in una vecchia cascina di campagna Valter e Ana rinnovano la tradizione di famiglia, dove nulla è lasciato al caso e i sapori sono ricercati ma legati al territorio. Non guastano un'eccellente carta dei vini e la possibilità di chiudere questo itinerario riposandosi in una delle poche ma deliziose camere.

INDIRIZZI UTILI

CANTINE
Bjana
Biljana 38,
www.bjana.si
Erzetič
Višnjevik 25,
Dobrovo,
www.vina-erzetic.com
Movia
Ceglo 18,
Dobrovo,
www.movia.si
Simčič
Vipolže 39,
Dobrovo,
simcic.aleks@gmail.com

AGRITURISMI , B&B
Kabaj Morel
Šlovrenc 4,
Dobrovo,
www.vinokabajmorel.it
Klinec
Medana 20,
Dobrovo,
www.klinec.si

RISTORANTI, HOTEL
Casa Hiša Franko
Staro Selo 1,
Kobarid,
www.hisafranko.com
Hiša Marica
Šmartno 33,
Dobrovo,
www.marica.si

PUNTI VENDITA
Jure Konjar (formaggi)
Pristava 4,
tel. +38631281714
Kmetija Drnovšček - Kovačevi (olio)
Vedrijan 2/a,
tel. +38641513773
Vinoteka Brda
Graiska cesta 10,
Dobrovo,
www.vinotekabrda.si

Ente Turismo Sloveno
Galleria Buenos Aires 1,
Milano, www.slovenia.info

TOME FRESCHE E OLIO EXTRAVERGINE

Appuntamento goloso nella valle di Pristava, nei dintorni di Plesivo. In una casetta poco segnalata, sulla sinistra della strada che serpeggia fra le macchie boschive del fondovalle, Jure Konjar è l'artefice di una microproduzione di formaggi di capra e pecora. Oltre al primosale e alle tome fresche, sono da segnalare le ricotte delicatissime. Nei pressi di Višnjevik, in località Vedrijan, merita invece una sosta la Kmetija Drnovšček, piccola azienda che produce un sorprendente olio di oliva extravergine.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Custodisci i tuoi **segreti.**

Un anno insieme
a La Cucina Italiana è un anno
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite e proteggile con l'elegante, esclusiva custodia. Ordinarla è facile: basta versare **14,90 euro** (IVA e spese di spedizione incluse) sul conto corrente postale n° **14466205** intestato a **Editrice Quadratum S.p.A.**, Piazza Aspromonte 13, 20131 Milano (indicare la causale nell'apposito spazio). La custodia sarà inviata all'indirizzo indicato nel versamento.

Per informazioni: tel. 02.70642280 - fax 02.70642251 - arretrati@quadratum.it

Le migliori tapas della nostra vita

Si assaggiano a Valladolid, durante il concorso al quale partecipano agguerriti chef spagnoli e di tutto il mondo. Che in 25 minuti devono inventare un distillato di sapori

TESTO E FOTO ANDREA FORLANI

"And the winner is... Daniel Méndez Sancho!". E giù, scrosci di applausi interminabili, mentre il diretto interessato, palesemente incredulo, diventa così paonazzo dall'emozione da far temere un imminente malore. Poi le urla liberatorie, gli abbracci, le foto di rito, la conferenza stampa... la notorietà! In altre parole, un classico quadretto olimpico. Ma non ci troviamo a Londra su una pista iridata, bensì in terra di Spagna, e più precisamente al centro della Comunità Autonoma di Castiglia e León: l'evento in questione è il VII Concurso Nacional de Pinchos y Tapas Ciudad de Valladolid. E Daniel Méndez Sancho non è un centometrista, bensì un cuoco del ristorante Loft 39 di Madrid, ideatore della succulenta *Buenas noticias de nuestra tierra*. Nome curioso per una *tapa* da medaglia d'oro: un croccante (e commestibile) foglio di carta di riso stampato e arrotolato come un giornale, contenente un ripieno di tartare di manzo.

Ma questa è già storia, e a Valladolid sono alle prese con l'organizzazione dell'ottava edizione del concorso, che terrà banco nel novembre prossimo venturo. Un evento agguerritissimo, cui ogni anno partecipano i migliori inventori di *tapas* (o *pinchos*, per dirla con gli abitanti dei Paesi Baschi, della Navarra e della Castiglia e León) del paese, che si danno battaglia per la durata di un weekend. Scopo del gioco non è partecipare ma vincere, dando vita alla *tapa* più innovativa, più buona e più bella che il pianeta abbia mai visto. Tempo massimo di preparazione consentito, 25 minuti.

Il tutto si svolge di fronte a un selezionato parterre e a un'ancor più selezionata giuria che, sotto una tensostruttura di forma sferica, pomposamente battezzata "Cupola del Millennio" e collocata nell'omonima piazza, trascorre le ore assaggiando decine e decine di *tapas* diverse, prima di emettere il verdetto. Davvero una manifestazione meravigliosa... con un unico difetto: è aperta solo agli addetti ai lavori. E a meno di essersi muniti illegalmente di un pass, l'accesso alla sfera è interdetto al pubblico per tutta la durata dell'evento. Così a prima vista potrebbe

Qui sopra
Plaza Mayor, elegante salotto cinquecentesco a Valladolid. Nella città a novembre si svolge la gara di tapas.

A sinistra
Uno degli chef spagnoli che partecipano alla manifestazione, aperta anche a 15 scuole di cucina di tutto il mondo.

sembrare una mezza tragedia, dato il livello di assoluta eccellenza delle delizie in gara (nulla a che vedere con i classici piattini che siamo abituati a consumare sulle ramblas e dintorni). Fortuna vuole, invece, che vi sia un altro modo per accostarsi a questo tesoro gastronomico: un pellegrinaggio tra i locali di Valladolid. Perché tutti, ma proprio tutti i *pinchos* partecipanti alla kermesse durante la settimana vengono riproposti al pubblico dei comuni mortali, in decine di locali e ristoranti sparsi per la città. I partecipanti al *concurso* non li preparano direttamente, ma sono comunque loro a istruire i vari chef su come realizzarli. E così, mentre i 60 e più concorrenti saranno impegnati ad affaticarsi in cucina, voi potrete tranquillamente munirvi di cartina e dare inizio a un goloso girovagare, guidati semplicemente dall'ispirazione.

Un ristorante qui, una cervecería lì, una taberna, una cafetería… se non è un'esperienza mistica, poco ci manca. Tanto più che le campagne circostanti forniscono diverse Do (versione spagnola della Doc), il che vi consente di annaffiare abbondantemente il tour con calici di Ribera del Duero (rosso), Rueda (bianco) e Cigales (rosé). Mai stati a Valladolid? Sappiate allora che potrete alternare le degustazioni a piacevoli digressioni turistiche: stiamo pur sempre parlando di una città con mille anni di storia. Tra le tappe imperdibili, la cinquecentesca Plaza Mayor, il Museo Nazionale della Scultura, con una spettacolare collezione di opere lignee dal XIII al XIX secolo, la cattedrale incompiuta (XVI secolo) dell'architetto Juan de Herrera. E molto altro.

Mentre vagate di *tapa* in *pincho*, non è da escludere che possiate imbattervi in qualche altro italiano. Potrebbero essere turisti (in ogni caso mai così numerosi da potervi infastidire), ma potrebbero anche far parte di uno dei team stranieri in lizza per il concorso. Già, perché accanto alla sezione nazionale, da qualche anno si è affiancato il *concurso internacional*. Qui a contendersi il premio sono 15 scuole di cucina sparse nel globo, su un totale di 1700 candidate. La selezione delle finaliste avviene sulla base della bontà delle ricette (sempre di *tapas* stiamo parlando) che ogni scuola invia all'organizzazione, vagliate da una giuria dedicata.

A tentare il colpaccio per il Belpaese sono stati lo scorso anno i team delle scuole Peccati di Gola (Lecce) e Apicius (Firenze), ma senza fortuna: a portarsi a casa il primo premio ci ha pensato infatti l'americana Claire Elise Mitchell, della Seattle Culinary Academy. E mentre a Valladolid fervono i preparativi farete bene anche voi a organizzarvi per l'evento: si prenota un volo con destinazione Madrid, e poi via su un treno fino a destinazione. La settimana da spuntare sul calendario? Quella dal 5 all'11 novembre. Tutte le info su www.spain.info e www.concursonacionaldetapas.com

LETTO E MANGIATO

Ti consiglio un posticino

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Uno dei brani più esilaranti della recente narrativa italiana è quello in cui Stefano Benni, nel suo libro più fortunato, descrive i tipici ristoranti rustici della campagna italiana. Intanto, difficili da trovare.

"La sua caratteristica principale è di essere semovente. Se voi infatti scoprite un bel ristorantino rustico, ci mangiate bene e poi volete indicarlo agli amici, non otterrete altro risultato che farli girare per tutta una notte nel buio della campagna. (...) Inoltre i ristoranti rustici amano saltare da una parte all'altra dei fiumi e arrampicarsi sulle montagne. Non dite mai a un amico: conosco un posticino dove si mangia benissimo: dalla provinciale ci saranno due chilometri di salita, si fa tutta in seconda. In realtà mentre parlate, il ristorante rustico sta già a nove chilometri dalla strada (...).

Un altro trucco dei ristoranti rustici è quello di cambiare gestione con incredibile rapidità. Se voi andate in un ristorante rustico per mangiare le tagliatelle della signora Pina, vi troverete di fronte una famiglia di otto napoletani che vi serve specialità pesce. (...)

Cosa c'è dentro un ristorante rustico? Anzitutto un ambiente rustico. Spesso si entra in una vecchia stalla dove le mucche vi rimproverano con lo sguardo a ogni boccone, o dove il cameriere vi sommerge con forconate di biada e se vi sedete vi tira su a calci nel culo. Questo è il culmine dello chic. Un posto rustico, infatti, può essere anche chic. Dipende dalla gente che lo frequenta. Io ne conosco uno dove vanno tutte le sere principesse, attori e attrici. Ci si siede in tre su un maiale. Non c'è tovaglia, non ci sono posate. Non c'è neanche il tavolo, non ci sono camerieri. Solo ogni tanto entra un contadino (che è un famoso ex playboy travestito) e tira dentro un mastello di cipolle. (...) Il più di moda adesso è l'"Aldamara', un locale tipico lombardo-spagnolo dove si mangia nel letamaio e ogni dieci minuti passa tra i tavoli un gregge di centoventi pecore guidate da un pastore (un travestito ex playboy)".
(Stefano Benni, *Bar Sport*, Feltrinelli)

Se una cioccolata calda aiuta a risolvere il caso

A tavola con Poirot, Miss Marple, Maigret, Pepe Carvalho. Per scoprire come il cibo affini l'intuito investigativo. E come, per festeggiare un arresto, sia sufficiente una caponata

TESTO LEONARDO ROMANELLI

Romanzi gialli e cucina sono sempre andati a braccetto. All'inizio in maniera sommessa, poi più intensa, fino a toccare vette gastronomiche, come la celebrazione della cucina siciliana, dagli arancini alla caponata, da parte di Andrea Camilleri: il suo Montalbano è un vero buongustaio prestato alla polizia. Gli scrittori che hanno fatto la storia del genere vengono dal mondo anglosassone: prima tra tutti Agatha Christie con i suoi personaggi, Miss Marple e Hercule Poirot. La prima è una signora paciosa con una passione smodata per torte e pasticcini per il tè, che spesso offriva agli ospiti durante le indagini. Uno dei suoi piatti più citati sono le *eggs benedict*, uova affogate disposte su un crostone di pane e bacon, velate con salsa olandese; ma, in generale, la esaltano i piatti di cucina quotidiana, come gli *scones* al miele o i *kidney pie*. L'investigatore belga dal canto suo criticava di continuo lo stile di vita britannico: si concedeva, come omaggio all'Inghilterra, solo lo stufato di agnello, poi tornava a lodare il crème caramel o la crostatina alla crema di lamponi che gli ricordava le Ardenne. Poirot rimane famoso soprattutto per le cioccolate calde, sorseggiate al posto del tè delle cinque.

Sherlock Holmes non si distingue certo per il suo amore per il cibo, anzi, vi può rinunciare: al culmine delle indagini, inizia un digiuno che lo rende addirittura sofferente, salvo poi rifarsi con lauti banchetti una volta risolto l'enigma; allora si abbandona a ogni golosità da intenditore, ordinando fagiani, ostriche e vini di Borgogna.

In Francia il commissario buongustaio per eccellenza è Maigret: la raccolta di informazioni avviene nelle brasserie, dove consuma una baguette in piedi, con del pâté, bevendo una birra; quando invece ha tempo per sedersi al ristorante, sceglie specialità nazionali, come il *coq au vin* innaffiato dal giusto vino, e termina ogni pasto con un bicchierino di Marc (il grappino). Quando poi la sera rientra in casa, trova una moglie premurosa, che gli ammannisce gustosi manicaretti: nel libro *Le ricette della signora Maigret* compaiono le specialità classiche della gastronomia francese come le terrine, le zuppe, gli stufati.

Hercule Poirot (interpretato da David Suchet, a sinistra) aveva una passione per la cioccolata calda. La gastronomia accompagna molti degli investigatori letterari: tra gli italiani, il commissario Montalbano.

Più recente e trasgressivo il personaggio di Pepe Carvalho, del catalano Manuel Vázquez Montalbán. Pepe è un personaggio politicamente scorretto: la sera brucia libri per calmarsi e riflettere, ha come amante una prostituta e ha un aiutante, Biscuter, che svolge anche le funzioni di cuoco. Suo compagno di cene molto alcoliche è Enric Fuster, commercialista della porta accanto. Anche qui abbiamo un libro con i piatti più memorabili: *Le ricette di Pepe Carvalho*. Mentre per chi vuole aggiungere ai piaceri della tavola quelli del letto, lo stesso Vázquez Montalbán ha scritto le *Ricette immorali*.

Oltreoceano c'è Nero Wolfe. Rex Stout, il suo autore, lo relega nella sua casa di New York a coltivare orchidee e studiare il menu del giorno con il suo cuoco svizzero, Fritz Brenner. Durante i pasti, Nero non può mai essere disturbato, per nessun motivo. Una delle sue storie si intitola *Alta cucina*: racconta la morte di un cuoco, durante il raduno dei migliori 15 chef del mondo. Un romanzo molto gastronomico, e molto attuale.

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Diete/1 Impazza negli Usa la Baby Food Diet, interamente a base di omogeneizzati. Tra le fautrici, Madonna e Gwyneth Paltrow.

Ricicli Slow Food insegna come trasformare l'olio usato nelle fritture in sapone da bucato. Bastano un colino o una calza di nylon e un po' di soda caustica.

Diete/2 L'Health International Institute di Seattle ha inventato una app contro l'obesità adolescenziale: funziona come un gruppo di sostegno per alcolisti.

Ortoressia Così il dietologo Steven Bratman definisce l'ossessione per l'alimentazione sana, che può diventare un vero disturbo alimentare. Tra le domande per scoprire se ne soffrite: spendete più di tre ore al giorno riflettendo sulla vostra alimentazione?

Raffinatezze Per gli Hunza del Karakorum, una leccornia è il maltash, burro stagionato sottoterra anche per 60 anni, fino a diventare amarissimo. Il massimo è quando il burro è più vecchio di chi lo mangia.

Interferenze Ricerche dell'Università di Trento provano che il giudizio sulla qualità del cibo è influenzato dalla musica: un suono croccante sentito in cuffia mangiando patatine fritte le rende più gustose.

Fonti: Le Monde, Il Venerdì di Repubblica, La Settimana Enigmistica, Focus

Il Sole 24 ORE S.p.A.
Sede legale e Amministrazione: Via Monte Rosa 91 - 20149 Milano - Tel. 02 3022.1 - www.ilsole24ore.com
Capitale Sociale Euro 35.123.787,40 i.v. - n. 00777910159 di Cod. Fisc., P.IVA e iscrizione nel Registro Imprese di Milano - R.E.A. n. 694938 pubblicato ai sensi dell'articolo 9, della delibera 129/02/CONS dell'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni, denominata Informativa Economica di Settore.

BILANCIO AL 31.12.2011

STATO PATRIMONIALE

Il Sole 24 ORE S.p.A. — Valori in migliaia di euro

ATTIVITÀ

	31.12.2011	31.12.2010
Attività non correnti		
Immobili, impianti e macchinari	73.651	80.929
Avviamento	18.233	18.233
Attività immateriali	35.383	35.708
Partecipazioni in società collegate e joint venture	1.320	1.320
Attività finanziarie disponibili per la vendita	875	875
Altre attività finanziarie non correnti	20.295	19.724
Altre attività non correnti	137.294	119.062
Attività per imposte anticipate	37.785	37.623
Totale	**324.837**	**313.474**
Attività correnti		
Rimanenze	7.474	5.645
Crediti commerciali	153.982	152.767
Altri crediti	6.218	10.821
Altre attività finanziarie correnti	17.547	9.928
Altre attività correnti	4.779	5.320
Disponibilità liquide e mezzi equivalenti	23.631	68.873
Totale	**213.631**	**253.355**
Attività destinate alla vendita	-	-
TOTALE ATTIVITÀ	**538.468**	**566.828**

PATRIMONIO NETTO E PASSIVITÀ

	31.12.2011	31.12.2010
Patrimonio netto		
Capitale sociale	35.124	35.124
Riserve di capitale	180.316	180.316
Riserve di rivalutazione	20.561	20.561
Riserve di copertura e di traduzione	(229)	(339)
Riserve - Altre	25.780	26.638
Utili (perdite) portati a nuovo	26.504	62.190
Utile (perdita) dell'esercizio	(10.085)	(35.686)
Totale patrimonio netto	**277.971**	**288.804**
Passività non correnti		
Passività finanziarie non correnti	5.344	7.481
Benefici ai dipendenti	27.942	33.189
Passività per imposte differite	5.045	6.562
Fondi rischi e oneri	10.931	14.944
Altre passività non correnti	34	34
Totale	**49.296**	**62.211**
Passività correnti		
Scoperti e fin. bancari-scad. entro anno	2.138	2.663
Altre passività finanziarie correnti	1.871	478
Passità finanziarie detenute per la negoziazione	317	468
Debiti commerciali	146.464	150.510
Altre passività correnti	4.851	5.177
Altri debiti	55.561	56.519
Totale	**211.202**	**215.813**
Passività destinate alla vendita	**-**	**-**
Totale passività	**260.498**	**278.024**
TOTALE PATRIMONIO NETTO E PASSIVITÀ	**538.468**	**566.828**

CONTO ECONOMICO

Il Sole 24 ORE S.p.A. — Valori in migliaia di euro

	2011	2010
Ricavi quotidiani, libri e periodici	137.869	140.272
Ricavi pubblicitari	171.883	182.637
Altri ricavi	89.521	86.178
Totale ricavi	**399.273**	**409.087**
Altri proventi operativi	15.227	15.879
Costi del personale	(136.854)	(154.316)
Variazione delle rimanenze	1.829	(6.821)
Acquisti materie prime e di consumo	(26.686)	(19.514)
Costi per servizi	(210.967)	(219.271)
Costi per godimento di beni di terzi	(23.021)	(26.482)
Oneri diversi di gestione	(8.531)	(10.538)
Accantonamenti	(1.281)	(2.156)
Svalutazione crediti	(5.911)	(7.281)
Margine operativo lordo	**3.077**	**(21.412)**
Ammortamenti attività immateriali	(5.533)	(6.251)
Ammortamenti attività materiali	(9.593)	(10.125)
Plus/minus val. da cessione attività non correnti	328	(2.010)
Risultato operativo	**(11.721)**	**(39.798)**
Proventi finanziari	1.727	1.840
Oneri finanziari	(331)	(602)
Totale proventi (oneri) finanziari	**1.396**	**1.238**
Altri proventi da attività e passività di investimento	109	(4.074)
Risultato prima delle imposte	**(10.216)**	**(42.634)**
Imposte sul reddito	(749)	6.784
Risultato delle attività in funzionamento	**(10.965)**	**(35.850)**
Risultato delle attività operative cessate	880	164
Risultato netto	**(10.085)**	**(35.686)**

PROSPETTO DI DETTAGLIO DELLE VOCI DI BILANCIO PUBBLICATO AI SENSI DELL'ART. 9 DELLA DELIBERA 129/ 02/CONS DELL'AUTORITÀ PER LE GARANZIE NELLE COMUNICAZIONI, DENOMINATA INFORMATIVA ECONOMICA DI SISTEMA

01	Vendita di copie	131.534.052,97
02	Pubblicità	126.238.795,24
03	Diretta	126.238.795,24
04	Tramite concessionaria	-
05	Ricavi da editoria online	1.470.813,63
06	Abbonamenti	1.470.813,63
07	Pubblicità	-
08	Ricavi da vendita e di informazioni	-
09	Ricavi da altra attività editoriale	42.494.497,84
10	Totale voci 01+02+05+08+09	301.738.159,68

ELENCO DELLE TESTATE IN ESCLUSIVA PUBBLICITARIA PER L'ANNO 2011

Editore	Testata	Editore	Testata
S.I.P.I. S.r.l.	L'imprenditore	De Agostini Editore S.p.a.	www.sapere.it
T.& P. Editori S.r.l.	Il Domani	TicketOne S.p.a.	www.ticketone.it
International sea press	Barche	DownLovers S.p.a.	www.downlovers.it
Guido Talarico Editore S.p.a.	Aste Infoappalti	Il Foglio Quotidiano soc. coop.	www.ilfoglio.it
Guido Talarico Editore S.p.a.	Aste Infoappalti Calabria	Guida Monaci S.p.a.	www.guidamonaci.it
Guido Talarico Editore S.p.a.	www.asteeugenius.it	Dagospia S.r.l.	www.dagospia.it
Cooperativa Millenaria scarl	Quieconomia	Editoriale Libero S.r.l.	www.ilriformista.it
Guido Talarico Editore S.p.a.	Insideart	Donne sul Web S.r.l.	www.donnesulweb.it
Editrice Quadratum S.p.a.	Cucina italiana	De Agostini Editore S.p.a.	www.deabyday.it
Editrice Quadratum S.p.a.	Rolling Stone	Rockol.com S.r.l.	www.rockol.it
Rizzoli Publishing S.r.l.	I viaggi del Sole	Editrice Quadratum S.p.a.	www.rollingstone.it
Editoriale Libero Srl	www.libero-news.it	Sky Italia srl	www.sky.it

Pollo, galletto, anatra, quaglia...

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

Sembra una filastrocca... invece questi volatili sono un importante elemento della nostra cucina e sono protagonisti a pieno titolo della mia filosofia pop. Sono carni meno costose di altre, ma attenzione: se si scelgono quelle di qualità garantita, si pagano un po' di più. E la qualità è data essenzialmente dalla cura con cui gli animali sono allevati, quindi soprattutto dai mangimi (buoni, biologici) e dall'igiene. Quello del pollo da cortile è un falso mito: se lo lasci razzolare libero e gli fai mangiare i copertoni delle biciclette abbandonate... che carne potrà venir fuori? Anche i polli da cortile devono avere un'alimentazione controllata e un ambiente pulito, diventando così ingredienti di qualità.

Bisogna poi saperli cucinare al meglio. E per questo è fondamentale la corretta porzionatura: altrimenti c'è sempre lo sfortunato a cui tocca solo petto stopposo! Poi è costretto a bersi un litro di acqua! No, un po' di equità ci vuole anche nella porzionatura di un pollo! Bisogna dividerlo in 8 parti: si taglia il petto con le ali, poi si ottengono i due mezzi petti. Poi si taglia ognuno in due parti, la parte alta di circa 5 cm con le alette attaccate, e quella bassa di circa 10 cm. Infine, si staccano le cosce e si separano dalle sovracosce. Così ognuno potrà avere un pezzo di petto e uno di coscia: petto piccolo con l'aletta + sovracoscia e petto inferiore + coscia. Naturalmente, se si mettono tutti i pezzi insieme in padella, i petti, che devono cuocere meno per non diventare stopposi, vanno tolti prima. Se non si vogliono affrontare questi problemi di... democrazia, basta preparare le quaglie: una per uno e viva l'uguaglianza. Queste, però, si servono disossate; anche il pollo, se si vuole affinare il servizio, si può servire già disossato. Come accompagnamento, per tutti, basta un frutto ben pulito e arrostito o una verdura di stagione: carciofi con un pezzettino di mela in inverno, pomodoro con un po' di anguria in estate. Niente patate perché con questa porzionatura, valida per 4 persone, si presume che il pollo sia parte di un menu all'italiana, con primo, secondo e dessert, dove i carboidrati sono già garantiti da un piatto di pasta.

PER CUCINARE I VOLATILI MI ISPIRO AI SARDI

A me piace molto, per queste carni delicate, una cottura poco violenta, al vapore. Però mi sono ispirato alla cucina della Sardegna per scegliere i profumi con cui insaporire la carne: come i sardi cucinano la gallina su un letto di mirto, così anche io preparo un brodo leggero facendo bollire appena un po' di acqua con foglie di mirto, una bacca di vaniglia e una foglia di alloro, un pizzico di sale. Poi metto mezza stella di anice nella pancia del pollo (o del galletto o della quaglia), lo appoggio sul mirto e lo cuocio al vapore, utilizzando l'acqua aromatizzata. Quindi preparo un cubetto di anguria per ciascuno, lo passo velocemente sulla piastra calda; tampono la superficie dell'acqua di cottura per assorbire lo strato superficiale, che può essere un po' grasso, aggiusto di sale e verso il brodo in bicchierini che servo insieme alla carne e all'anguria.

FRUTTA DI STAGIONE

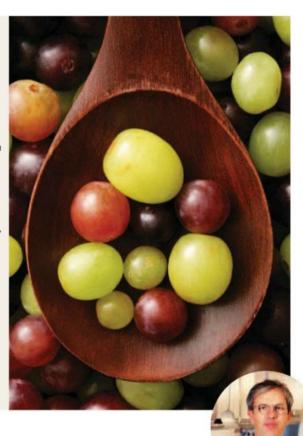
Qual è la vostra uva preferita?

La domanda più spontanea per sottolineare il passaggio di stagione, dall'estate alle dolcezze dell'autunno... Pronte e varie come sempre le risposte della Community di *La Cucina Italiana*, che dialoga con noi su Twitter e Facebook. Il nostro chef Fabio Zago ci ha raccontato cosa ne pensa su questo frutto di stagione: "Che sia la protagonista di una delle ultime diete è un dettaglio per me del tutto trascurabile. E anzi, mi sembra che anche questa, come molti altri falsi regimi ipocalorici, sia una stupidaggine. In ogni caso l'uva è una vera eccellenza italiana, soprattutto se scegliamo quella pugliese. Da bimbo ne mangiavo tanta, e la mia preferita era l'uva fragola, detta americana: piccola, nerissima, dolcissima. Oggi mi piacciono la regina e la pizzutella, e anche la sultanina, che uso per preparare il pane con l'uvetta, una vera delizia. Poi l'uva mi piace anche sotto forma di vino, ma questa è tutt'altra storia...".

PANINI DOLCI ALL'UVA

Dosi per: circa 30 panini
Tempo: 1 ora più 15 ore di lievitazione
Ingredienti: Per la biga: 300 g di farina, 150 g di acqua, 1 g di lievito di birra. Per i panini: 700 g di farina, 400 g di uva sultanina, 250 g di latte, 100 g di burro, 100 g di zucchero, 15 g di sale, 10 g di lievito di birra, 3 uova, olio extravergine di oliva

Procedimento
Per la biga: impastate gli ingredienti della biga, lasciate riposare coperto in una ciotola per 10-12 ore in luogo fresco.Impasto e cottura: ponete l'uva sultanina in ammollo con acqua fredda per circa 2 ore, scolatela, asciugatela e infarinatela. Versate la farina a fontana sulla spianatoia e al centro aggiungete il latte tiepido, il lievito, lo zucchero, la biga e impastate aggiungendo solo alla fine le uova, il sale e il burro morbido a pezzi. Amalgamate bene tutto e lavorate per 10', infine aggiungete l'uvetta. Lasciate riposare l'impasto per 2 ore in una ciotola unta con poco olio e coperta con la pellicola. Formate dei filoncini da 80 g e disponeteli su una teglia con carta da forno. Spennellate la superficie con latte. Lasciate lievitare per 1 ora. Cuocete a 200-220 °C per circa 10'; abbassate a 180 °C e cuocete ancora per 20'.

L'uva è una delle grandi eccellenze italiane, soprattutto quella pugliese!

QUAL È LA VOSTRA UVA PREFERITA?

Rossella
L'Italia, ma soprattutto quell'impareggiabile Moscato che mangiavo da bambina dai miei parenti piacentini e che ormai si fa fatica a trovare
Gabibbe Libeccio
IL DOLCE SUCCULENTO ZIBIBBO!!!!!!!!!!!!!!!!!
Spizzicate Salentine
Uva Negroamaro... of course ;)

Andea Andrea
Quella che non mangia la volpe!
Hyun Jum
Sangiovese Nebbiolo
Rita
La bianca quella bella croccante!
Stefania BigShade L'uva Italia!
Madda Il pergolone
Chiara Uva americana!!!
Francesco Il pizzutello di Tivoli, fragrante e saporita

@DVNumero10
Quella senza i semi e l'uva americana
@incucina72
L'uva puttanella di Rocco Scotellaro
@ConcitaD
Rossa e imbottigliata per un paio di anni!

foto Istockphoto

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Sognando California
Sunsweet presenta Succo di prugna, ottenuto al 100% dalla spremitura di prugne secche maturate sotto il sole della California, unico ingrediente di questa bevanda naturalmente dolce con basso indice glicemico. In bottiglia da 470 ml.

Sani e veloci
Sono sufficienti 15 minuti per gustare il meglio di cereali e legumi biologici, anche integrali e precotti, in confezioni da 500 g. Ecor propone quattro tipologie: grano duro integrale, orzo, farro integrale e soia, per completare zuppe e minestre o gustarli conditi a piacere.

Croccanti e leggeri
I nuovi wafer Balocco hanno l'80% di crema nei gusti cacao, nocciola e latte, racchiusa in una cialda sottile e fragrante. Alta qualità (cacao pregiato, vaniglia Bourbon, nocciole italiane) e leggerezza: solo 34 kcal a wafer.

Tradizione calabra
Il pesto alla calabrese con peperoni, in vasetto da 190 g, si sposa con le farfalle integrali, scatola da 500 g, nella tradizione della cucina mediterranea di cui Barilla propone diversi sughi e formati di pasta.

I piatti della festa
Si chiama Sempre Domenica la linea di piatti pronti di Fileni di cui fanno parte queste lasagne alla farina di orzo con ragù di pollo. In pratiche vaschette monoporzione da 250 g o 400 g riscaldabili direttamente nel microonde.

Tutta frutta
Caffarel ha creato le Bio Gelées, morbide e naturali ai gusti di mirtillo, lampone e ciliegia. Un piccolo piacere quotidiano, senza glutine, che proviene direttamente dalla natura. La borsina, in confezione regalo, è da 220 g.

Bollicine nel tè
Lipton lancia l'ice tea frizzante al gusto di limone e lime, senza coloranti né conservanti. Una dissetante bevanda all'estratto di tè nero nella colorata lattina da 330 ml con solo 100 kcal.

foto Riccardo Lettieri

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati,
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Bellati, Elena Caponi, Luigi Caricato, Giorgio Donegani, Andrea Forlani, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Lisa Nizzo, Davide Oldani, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Massimiliano Rella, Emily Robertson, Leonardo Romanelli, Marinella Rossi, Marco Santini, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Contrasto, Corbis, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Giandomenico Frassi, Getty Images, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Olycom, Arcangelo Piai, Tommy Picone, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Marco Santini, Alvise Silenzi, Sime, Jeppe Sorensen, Tips Images

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 9 - Settembre 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Beatrice Prada
Ricetta di Sergio Barzetti

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2012
by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com **Centro:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
Tel. 0258101184
www.100fa.it

Abito Qui
Tel. 0229002518
www.abitoqui.it

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.it

Andrea Brugi
Tel. 0564602854
www.andrea brugi.com

Antonino Sciortino
Tel. 3396413175

Atipico
Tel. 0375833124
www.atipiconline.it

Ay Illuminate
www.ayilluminate.com

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli rocco.com

Caterina von Weiss
www.caterina vonweiss.com

Ceramiche Milesi
www.ceramiche milesi.com

Coin Casa
www.coincasa.it

Fiskars
www.fiskars.it

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

Iittala distr. Finn Form
Tel. 02653881
www.finnform.it

Ijo Design
www.ijodesign.com

Ikea
www.ikea.it

Ilaria Benzoni
www.ilaria benzoni.com

Jannelli & Volpi
Tel. 02205231
www.jannellievolpi.it

Laboratorio Pesaro
Tel. 0721481188
www.lpdesign factory.it

La Fabbrica del Lino
Tel. 059686818
www.lafabbrica dellino.com

La Porcellana Bianca distr. Unitable
Tel. 029850961
www.unitable.it

Linea Sette
Tel. 042475487
www.lineasette.com

Marinoni
Tel. 030320092
www.peltro.com

Mepra
Tel. 0308921441
www.mepra.it

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

MV% Ceramics Design
Tel. 0247710256
www.mv-ceramics design.com

Nella Longari
Tel. 02782066
www.nellalongari.com

Normann Copenhagen distr. Trend House
www.trend-house.it

Potomak Studio
www.potomak.it

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Risolì
www.risoli.com

Royal Doulton distr. WWRD
www.royal -doulton.com

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Sagaform distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber. com

Teixidors
www.teixidors.com

Tescoma
Tel. 800777546
www.tescoma.com

Tessilarte/Masters of Linen
Tel. 0266103838
www.centrolino italiano.it

Verdiana e Beniamina
Tel. 026575951

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch. com

Zara Home
www.zarahome.com

LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di
ottobre
in edicola dal 28 settembre

Dolcezze all'ora del tè
Piccola pasticceria casalinga e gli abbinamenti con i giusti infusi

Nuovi polpettoni
CARNE, PESCE, VERDURE: 6 IDEE DA FARE A FETTE

I migliori vini d'alta quota
In Valle d'Aosta, tra vigneti colorati e cantine di qualità

Quando il superfluo diventò necessario

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

Nel numero di settembre 1962 si parla di salse alle sardine, frollatura della carne, conserve di frutta. In un'intervista l'attore Aldo Fabrizi dà la sua ricetta dell'amatriciana. Un servizio è dedicato alla paga per le domestiche: 73.960 lire al mese, compresi tre paia di scarpe e 15 giorni di ferie. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucina italiana.it/potcast

La Piramide dei Bisogni, concepita nel 1954 dallo psicologo americano Abraham Maslow, è nota a tutti gli uomini di marketing. Dà conto, in una semplice forma grafica, sia della nostra infinita capacità di nutrire bisogni sempre più complessi (quindi: della nostra infinita capacità di desiderare), sia del fatto che bisogni più complessi nascono solo quando i bisogni elementari, relativi alla sopravvivenza, sono soddisfatti. L'annuncio De Padova ci dice proprio questo: negli anni Sessanta il tema della sopravvivenza sembra ormai lontano, almeno alle élite urbane. Che possono cominciare a desiderare la modernità, il comfort, il design, la bellezza.

illustrazione Karin Kellner/2DM